อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

...ร (พร้อม) อรรถนาคม

...วิหาร นครหลวงกรุงเทพธนบุรี

วันพุธที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๑๙



อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

นายอั้มพร (พร้อม) วรรธนาคม

ณ วัดโสมนัสวิหาร นครหลวงกรุงเทพธนบุรี

วันพุธที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๑๕

คำไว้อาลัย

คุณพ่อได้จากพวกเราไปท่ามกลางความวิปโยคอย่างที่สุดของพวกเรา นับเป็นการสิ้นสุดความทุกข์ทรมานด้วยโรคชราที่คุณพ่อได้เผชิญมาเป็นเวลา ๒–๓ ปี พวกเราทุกคนหลั่งน้ำตาด้วยความอาดูรที่คุณพ่อจากไปอย่างไม่มีวันกลับ ต่อไปนี้ไม่มีอีกแล้วร่มโพธิ์ทองของลูก ๆ

ตลอดเวลาที่คุณพ่อยังมีชีวิตอยู่ ท่านได้ประกอบกิจอันเป็นการเสียสละเพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวมทั้งในทางโลกและทางธรรม โดยมิได้คำนึงถึงความสุขส่วนตัวของท่านเลย คุณพ่อเป็นผู้ที่มีพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อสมัยที่ท่านยังเยาว์วัยอยู่ท่านมีความมานะอดทน ต่อสู้พื้นฝ่าอุปสรรคโดยมิได้เห็นแก่ความเหนื่อยยาก ในอันที่จะปลูกฝังการศึกษาให้แก่ลูก ๆ เพื่อนำไปใช้ประกอบสัมมาอาชีพต่อไปในอนาคต และท่านก็ทำหน้าที่นี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นความปลาบปลื้มใจอันหาที่เปรียบมิได้ของท่านเสมอม

ในตอนปลายของชีวิตท่านได้อุทิศเวลาทั้งหมดด้วยการเข้าวัดทำบุญสร้างกุศลและไปเยี่ยมลูกหลานอย่างสม่ำเสมอ สังขารของท่านเริ่มร่วงโรยลงไปตามลำดับอายุขัยตราบจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต ยังความเศร้าอย่างยิ่งให้แก่ทุก ๆ คน ทั้งที่พวกเราก็ทราบดีว่าการจากไปของคุณพ่อเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารที่ไม่จีรังยั่งยืน ควรจะได้ตัดความเศร้าโศกให้หมดไป แต่ถึงกระนั้นพวกเราก็ยังอดเสียมิได้ที่จะต้องคร่ำครวญหาคุณพ่อ

อันความดีของคุณพ่อที่ได้สะสมมาจักเป็นปัจจัยนำให้ลูก ๆ ดำเนินรอยตามคุณพ่อต่อไปด้วยอำนาจแห่งการสร้างกุศลกรรมของคุณพ่อ คุณแม่และลูก ๆ ขอตั้งจิตอธิษฐานให้ดวงวิญญาณของคุณพ่อ จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพโน้นเทอญ.

แม่และลูก ๆ ทุกคน

นายอัมพร (พร้อม) วรรธนาคม

ชาตะ ๑ ธันวาคม ๒๔๒๒

มรณะ ๘ พฤษภาคม ๒๕๑๕



ประวัติย่อ

นายอัมพร วรรธนาคม เป็นบุตรขุนนราเสนีย์ และ ม.ล. เพ็ง ทินกร ณ กรุงเทพ เกิดเมื่อปีมะเส็ง จุลศักราช ๑๒๔๓ ตรงกับวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๔๒๔ สำหรับท่านขุนนราเสนีย์ ซึ่งเป็นบิดาของนายอัมพร (พร้อม) ท่านได้มีภรรยาอยู่ด้วยกัน ๗ คน มีบุตรและธิดารวมกัน ๑๗ คน ขณะนี้ได้ถึงแก่กรรมหมดแล้ว

เมื่อยังเยาว์วัยอยู่ได้รับราชการเป็นมหาดเล็กของกรมหมื่นมหิศรหฤทัย ได้รับพระราชทานยศเป็นจางวาง (จางวางพร้อม) หลังจากกรมหมื่นมหิศรหฤทัยได้สิ้นพระชนม์แล้ว ประจวบกับบ้านเมืองเปลี่ยนระบบการปกครอง จึงได้ลาออกมาประกอบอาชีพส่วนตัว

นายอัมพร (พร้อม) วรรธนาคม มีภรรยา ๒ คน กับนางสาย มีบุตรและธิดา ๖ คน

– นางผาด	พูนพิพัฒน์	ถึงแก่กรรม
– นายเฉลิม	วรรธนาคม	

- นายเสนาะ วรรธนาคม ถึงแก่กรรม
- นายพงษ์ วรรธนาคม ถึงแก่กรรม
- น.อ. ประยูร วรรธนาคม
- น.ส. จรัส วรรธนาคม

และกับนางเจิม มีบุตรและธิดา ๗ คน

- นายวัฒนา วรรธนาคม
- นายอรุณ วรรธนาคม
- นางพูนศรี แพ่งสุภา
- นางมณี ชลสวัสดิ์
- นางพรทรัพย์ พูลทรัพย์
- นายประสาร วรรธนาคม
- น.ส. วรรณดี วรรธนาคม

กาลเวลาของอายุไข ๙๓ ปี นายอัมพรได้จากไปด้วยโรคชรา เมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๑๕ ท่ามกลางความเศร้าโศกของภรรยา บุตร ธิดา และมิตรสหาย

ขอขอบพระคุณ แด่ท่านที่ได้ให้เกียรติไปในงานฌาปนกิจศพครั้งนี้

หากมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งในการอำนวยความสะดวก ในการให้การรับรอง ไม่สมบูรณ์หรือบกพร่องด้วยประการใดๆ ก็ตาม ขอได้โปรดประทานอภัยด้วย.

เจ้าภาพ

สารบาญ

		หน้า
๑.	มะเร็งในปาก	๑
๒.	มะเร็งที่พบบ่อยในประเทศไทย	๑๔
๓.	พิษตะกั่ว	๓๘
๔.	อาการผิดปรกติเล็ก ๆ น้อย ๆ ในระหว่างมีครรภ์	๕๐
๕.	หัวใจดี–มีสุข	๖๓
๖.	อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	๗๗
๗.	โรคอ้วนกับโรคของกระดูกและข้อ	๙๐

เรื่อง "มะเร็งในปาก"

โดย

นายแพทย์ พิสิฏฐ์ วิเศษกุล

ศาสตราจารย์ ในภาควิชาศัลยศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ท่านได้ทราบแล้วว่ามะเร็งเป็นโรคที่ร้ายแรง ซึ่งเป็นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทุกเพศทุกวัย มะเร็งเป็นได้ทั่วไปทุกอวัยวะของร่างกาย มีเพื่อนของข้าพเจ้าหลายคน เคยกล่าวกับข้าพเจ้าเสมอว่า "ถ้าฉันเป็นโรคมะเร็งก็อย่ามารักษาฉันเลย" ถ้อยคำนี้นอกจากจะสกิดใจข้าพเจ้าอย่างมากเพราะแสดงให้เห็นถึงความสิ้นหวังของผู้ที่เป็นเหยื่อของโรคร้ายดังกล่าว ยังเป็นเครื่องเตือนใจให้ข้าพเจ้าหมกมุ่นกับสมุหฐานการเกิด และการให้การวินิจฉัยโรคมะเร็งในระยะต้นที่สุด เพื่อช่วยให้การรักษาสำเร็จสมบูรณ์ ให้คำว่า "สายเสียแล้ว" ของผู้ที่เป็นโรคนี้ห่างไกลออกไปทุกที การศึกษาและความสนใจของประชาชนต่อโรคมะเร็งก็กำลังอยู่แค่เอื้อม

มะเร็งของช่องปากเป็นมะเร็งชนิดหนึ่งของมะเร็งหลาย ๆ ชนิด ที่เป็นต่ออวัยวะของร่างกาย มะเร็งของช่องปากเป็นโรคซึ่งเราเห็นได้ง่าย และการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเจริญของเนื้อร้ายนี้ ก็เป็นไปอย่างรวดเร็ว มีการทำลายของรูปร่าง และหน้าที่ของแต่ละแห่งเป็นไปอย่างรวดเร็ว อาการปวดซึ่งคนไข้มักจะพาตัวเขามาหาแพทย์ ก็เกิดขึ้นในระยะต้นเช่นกัน ปากของมนุษย์ทำงานมากเป็นที่สองรองจากหัวใจ ฉะนั้นความรู้สึกผิดปกติในช่องปากจึงเป็นที่สังเกตได้ง่าย แต่ยังมีผู้ป่วยบางรายยังเชื่อในโชคลาง ดวงชะตา หรืองมงายไปรักษากับผู้ที่ไม่มีความรู้ เชื่อตามคำโฆษณาซึ่งมีอยู่ดาดดื่นในขณะนี้ ทำให้การรักษาของผู้ที่ชำนาญในเรื่องมะเร็งนี้เกิดความยุ่งยากและมีโรคแทรกซ้อนผลที่สุดก็รักษาให้หายขาดไม่ได้ และทำให้มะเร็งเป็นสื่อนำทางไปสู่ความตายในที่สุด

ข้าพเจ้าใคร่ที่จะแบ่งกล่าวถึงตำแหน่งของมะเร็งในช่องปากไว้เป็น ๙ ตำแหน่งด้วยกัน

ตำแหน่งแรก คือเป็นที่ริมฝีปากล่าง มะเร็งที่ตำแหน่งนี้เห็นได้ชัด คือตำแหน่งที่เกิดขึ้นอาจจะนูนมาเหนือผิวของปาก ถูกต้องมีเลือดออกได้ง่าย เป็นได้ทั่วไปทั้งซ้าย ขวา หรือตรงกลาง สุดแต่ตำแหน่งนั้นจะได้รับการเสียดสีหรือถูกความร้อนมากน้อยเพียงไร มะเร็งอีกชนิดหนึ่งอาจจะเป็นแผลลึก ซึ่งจะทำลายเยื่อของปากในเวลาอันรวดเร็ว กินลึกลงไปถึงกล้ามเนื้อของริมฝีปาก ซึ่งคนไข้ก็จะได้รับความทรมานในการพูด และการเคี้ยวอาหาร อีกชนิดหนึ่งอาจจะเป็นแผลด้าน ขรุขระ โตช้าๆ ลักษณะอย่างนี้ของมะเร็งก็อาจลดความรุนแรงลงบ้างในการดำเนินของโรค แต่อย่าลืมว่าภายในช่องปากมีพวกเชื้อโรครวมกันอยู่หลายชนิด เนื้อของมะเร็งหรือแผลที่เกิดจากมะเร็งซึ่งตายแล้วหลุดไป ย่อมเป็นอาหารที่ดีของมัน ถึงแม้ว่ามะเร็งชนิดที่มีลักษณะคล้ายหูดนี้จะโตกว่ามะเร็งที่กล่าวแล้วสองชนิดข้างต้น แต่เมื่อรวมกับเชื้อโรคในช่องปากแล้วก็ย่อมจะช่วยให้ตำแหน่งที่เริ่มเป็นนั้นลุกลามไปอย่างรวดเร็วได้เช่นกัน มาถึงตอนนี้แล้วผู้ที่สนใจพึงก็

อยากจะทราบว่าเหตุที่ทำให้มีการเริ่มต้นของมะเร็งที่ริมฝีปากล่างนี้ เกิดด้วยสาเหตุอันใด ข้าพเจ้ากล่าวแล้วว่า การเสียดสีที่เกิดขึ้นนาน ๆ ก็จะกลายเป็นจุดเริ่มต้นของมะเร็งได้ ความร้อนของบุหรี่ที่ลามใกล้จะหมดตัว หรือความร้อนของกล้องยาสูบ ควันบุหรี่ที่พ่นออกมาจากมุมหนึ่งมุมใดของปากย่อมเป็นสาเหตุได้ทั้งนั้น สุภาพสตรีบางท่านชอบรับประทานหมากก็เป็นสาเหตุอีกอันหนึ่ง ซึ่งท่านจะถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญก็อาจจะไม่ผิด แต่ในนิตยสารทั่วโลกให้ความสนับสนุนว่าหมากนี้เป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของการเกิดโรค แต่เมื่อข้าพเจ้ามาทบทวนดูถึงมะเร็งซึ่งได้พิสูจน์แล้วว่าเกิดจากยาสูบ (Tobacco) แล้วหวลกลับมาถึงผู้ที่จุกยาฉุนหรือยาจืดเป็นนิสัยที่มุมปากหนึ่งมุมปากใด ที่ตรงนั้นแหละเป็นจุดเริ่มต้นของมะเร็งก็มากราย ในบางครั้งจุดเริ่มของมะเร็งอาจจะเป็นฝ้าขาว ๆ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยคิดว่ามันเกิดขึ้นเองก็อาจหายเองได้ แต่บางครั้งก็อาจหายไปได้เองอย่างที่คิดไว้ แต่ถ้าผู้ป่วยนั้นรักษาความสะอาดของปากไม่ดีพอ เพิ่มความเสียดสีจากหมาก บุหรี่ไป

เรื้อย ๆ ก็จะทำให้จุดเริ่มต้นนั้นกลายเป็นสภาพของมะเร็ง ๓ ชนิดที่กล่าวมาแล้ว

มะเร็งของริมฝีปากล่างนี้ จะกระจายมาที่ต่อมน้ำเหลืองใต้ขากรรไกรล่างบนผิวของต่อมน้ำลาย ซึ่งจะกระจายได้รวดเร็วมากน้อยแค่ไหนก็สุดแต่ชนิดและการอักเสบจากเชื้อโรคในช่องปาก จากนั้นแล้วก็จะแผ่กระจายมายังต่อมน้ำเหลืองของคอ นี่ก็เป็นการดำเนินโรคที่ธรรมดาที่สุด ซึ่งการรักษาข้าพเจ้าจะพูดถึงอีกครั้งหนึ่ง

ตำแหน่งที่สองต่อไป มะเร็งอาจจะเกิดขึ้นได้กับริมฝีปากบน แต่เมื่อเทียบส่วนกันแล้วเป็นได้น้อยกว่า ลักษณะของมะเร็งที่ริมฝีปากบนก็เช่นเดียวกับริมฝีปากล่าง และตลอดจนสาเหตุของการเกิดก็ไม่มีอะไรผิดแผกกว่ากัน แต่ข้าพเจ้าพูดว่าเป็นที่ริมฝีปากล่างมากกว่าบนก็เพราะเหตุว่าริมฝีปากล่างได้รับน้ำหนักและการเสียดสีมากกว่า นอกจากผู้ที่จุกยาฉุนเป็นนิสัยที่ริมฝีปากบนก็จะเป็นสาเหตุที่น่าจะยึดถือเช่นเดียวกัน มะเร็งของริมฝีปากบนอาจจะแผ่กระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองหน้าหู

หรือจะแผ่ลงมาที่ต่อมน้ำเหลืองที่บนผิวของต่อมน้ำลายที่คางหรือต่อมที่คอ

มะเร็งที่ลิ้น พบว่าเป็นมะเร็งที่เป็นมากที่สุดในช่องปาก เพราะลิ้นเป็นส่วนที่เคลื่อนไหวมากที่สุด ถ้าเราจะแบ่งลิ้นออกเป็น ๓ ส่วน ๒ ใน ๓ ของลิ้นทางด้านหน้าพบมะเร็งได้มากที่สุด ส่วนหนึ่งในสาม หมายถึงโคนลิ้นเป็นส่วนที่เคลื่อนไหวน้อย ก็พบได้น้อยกว่าตามลำดับ การที่ลิ้นมีการเคลื่อนไหวซึ่งท่านจะสังเกตได้จากการพูด การกลืนน้ำลาย การช่วยย่อยอาหารให้พ้นขบเคี้ยว เมื่อจุดเริ่มต้นของมะเร็งที่หนึ่งที่ใดแล้วก็จะรวมและไล่เซลล์ของมะเร็งไปยังต่อมน้ำเหลืองที่ข้าพเจ้าได้กล่าวแล้ว คือที่ผิวของต่อมน้ำลายที่ใต้คางต่อมน้ำเหลืองที่คอได้รวดเร็วเป็นพิเศษ โดยมากมักจะเป็นในตำแหน่งที่ลิ้นได้มีการเสียดสีกับกรามมากกว่าตำแหน่งอื่น ถ้าเป็นอย่างชนิดของมะเร็งซึ่งโตพ้นผิวขึ้นมา ก็จะโตอย่างรวดเร็วมีเลือดออกง่าย ๆ ออกครั้งละมาก ๆ เป็นอาการสำคัญซึ่งทำให้ผู้ป่วยนึกถึงตัวเองและมาหาแพทย์ถ้าเป็นอย่างแผลลึก หน้าที่ของลิ้น

เกี่ยวกับการพูด เกี่ยวกับการช่วยเคี้ยวป้อนอาหารให้พื้น ก็จะหมดไปในระยะเวลาอันใกล้ สังเกตได้ง่ายว่าผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งที่ลิ้นจะมีกลิ่นเหม็น พูดไม่ชัด น้ำ-ลายสอ กลืนลำบาก ผลสุดท้ายก็จะปวดร้าวมาที่หูของข้างที่เป็นนั้น ท่านผู้ฟังทั้งหลายโปรดอย่าลืมว่าถึงแม้ท่านจะเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเพียงใดก็ตาม ถ้าท่านไม่ใช้ลิ้นของท่านช่วยในการป้อนอาหารให้กับฟัน เพื่อเพิ่มความเอร็ดอร่อยกับอาหารของท่าน ท่านก็ซูบผอมลงในระยะเวลาอันรวดเร็ว เมื่อท่านขาดอาหารซึ่งท่านควรจะได้ในวันหนึ่งๆก็จะทำให้การต่อต้านของร่างกายลดน้อยลงพร้อมกับเชื้อโรคในช่องปากที่มาช่วยผสมท่านก็จะได้รับความทรมานจากโรคร้ายนี้แรงขึ้น ข้าพ-เจ้าเคยพบคนไข้ซึ่งมาหา โดยมาบอกอาการว่าเขามีเลือดออกที่ลิ้นและไม่หยุด เมื่อตรวจก็พบเป็นมะเร็งตามที่กล่าวแล้วจนถึงกับต้องให้การรักษาอย่างปัจจุบันโดยต้องรีบทำการผ่าตัดผูกเส้นเลือดใหญ่ที่มาเลี้ยงลิ้นส่วนนั้น เพื่อให้เลือดหยุดออกจากแผลมะเร็งโดยทันทีทันใดก็มี

ต่อไปก็เป็นมะเร็งที่เกิดขึ้นในตำแหน่งของกระพุ้งแก้ม ซึ่งมักจะเกิดขึ้นตามรอบของฟันบนและล่างขบกัน ส่วนมากของมะเร็งในตำแหน่งนี้มักจะเกิดเป็นฝ้าขาว ๆ ก่อน ต่อไปก็มีตุ่มเกิดขึ้น ประชาชนส่วนใหญ่ชอบที่จะพักอาหารขบเคี้ยวไว้ที่กระพุ้งแก้มนี้ แผลเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งเกิดจากอาหารแข็งทิ่มตำก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดจุดเริ่มต้นของมะเร็งได้ ถ้ามะเร็งเป็นชนิดแผลลึกก็อาจกินทะลุออกมาข้างนอก ถ้าเป็นมะเร็งชนิดนูนพ้นผิวก็ยิ่งช่วยทำให้เกิดอาการเลือดออกได้มากทีเดียว มะเร็งอีกชนิดหนึ่งอาจจะเป็นที่เหงือกบนหรือล่างก็ได้ ไม่จำเป็นที่ผู้ป่วยนั้นยังมีฟันแท้เหลืออยู่หรือหมดไปแล้ว ฟันปลอมซึ่งครอบเหงือกไม่สนิทหลวมเกินไปหรือตึงเกินไป ก็จะช่วยให้เป็นจุดเริ่มต้นของมะเร็งได้โดยง่าย ฟันที่สกปรกมีหินปูนน้ำลายเกาะหรือหนองที่เหงือกก็เป็นจุดเริ่มจะเป็นมะเร็ง ในผู้ชายร่องของประสาทและหลอดเลือดในโพรงกระดูกขากรรไกรโตกว่าผู้หญิง เพราะฉะนั้นเมื่อจุดเริ่มเป็นมะเร็งที่เหงือกริมฟัน มะเร็งจะเจริญตัวเลยลงไปตามรากฟัน

เข้าไปในโพรงกระดูกตามเยื่อบุของประสาทได้รวดเร็วกว่าผู้หญิง จะทำให้ผู้ป่วยนั้นอ้าปากไม่ขึ้นในที่สุด เพราะฉะนั้นทันตแพทย์ย่อมต้องเห็นจุดเริ่มต้นของมะเร็งนี้ได้เร็วกว่า นอกจากนั้นแล้วเมื่อมะเร็งได้ลุกลามลงไปที่รากฟัน ถ้าฟันนั้นโยกคลอนอีกด้วยท่านจงพึงสังเกตว่าเนื้อของเหงือกนั้นบางหุ้มอยู่บนกระดูกขากรรไกร เมื่อมะเร็งเริ่มจุดของมันแล้ว มันก็จะทำลายผิวบางของเหงือกนั้นลึกไปจดกระดูกและกินกระดูกได้รวดเร็ว ซึ่งชาวบ้านเขาเรียกว่า "มะเร็งกรามช้าง" จากนั้นแล้วอาจจะลามมาที่กระพุ้งแก้ม ใต้ลิ้นหรือผนังใต้ลิ้น ถ้ามาที่กระพุ้งแก้ม มะเร็งอาจจะกินทะลุออกมาภายนอกได้เช่นเดียวกัน

ต่อไป มะเร็ง ที่เพดาน อาจ จะเริ่ม ที่หนึ่ง ที่ใด ของเพดานส่วนติดกับขากรรไกรบน หรืออาจจะลึกเลยเข้าไปถึงส่วนอ่อนของเพดานก็ได้ พวกนี้มักจะให้ประวัติว่าถูกกระดูกหรือก้างปลาตำและแผลกลาย อาการเจ็บปวดมักมีน้อยกว่าส่วนอื่นของช่องปาก เพราะในช่อง

ปากตำแหน่งนี้ เป็นตำแหน่งที่ไม่มีการเคลื่อนไหวมาก ถ้าผู้ป่วยนึกถึงตัวเอง เกิดความรำคาญหรือมีกลิ่นจึงได้มาหาแพทย์เช่นเดียวกับมะเร็งชนิดนี้อาจจะกินทะลุไปถึงกระดูกได้

สุดท้ายก็ถึงมะเร็งของกระดูกของขากรรไกร ซึ่งอาจจะเกิดจากมะเร็งของช่องปากหรือเกิดจากตัวของมันเองก็ได้ ซึ่งส่วนมากจะเกิดในร่องของฟันแต่ละซี่ก แต่ที่พบบ่อยมักจะเป็นชนิดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของเนื้อกระดูก พวกนี้รุนแรงและการแผ่กระจายของมะเร็งไปตามหลอดโลหิต ซึ่งจะไปปล่อยเซลล์ของมะเร็งได้ไกล ๆ เช่นที่สมอง ที่ปอด ที่ตับ และมักเป็นกับวัยหนุ่มสาว จากตำแหน่ง ๙ ตำแหน่งที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วนั้น ท่านอาจจะทราบอย่างเคร่า ๆ ถึงจุดแรกเริ่มของมะเร็งในช่องปาก

การรักษา แบ่งออกเป็น ๓ วิธีด้วยกัน

วิธีที่ ๑ คือการรักษาจุดหรือตำแหน่งเริ่มต้นของมะเร็งซึ่งการรักษานี้แบ่งออกได้เป็น ๓ วิธี

๑. คือการใช้แร่เรเดียมฝังจากนายแพทย์ผู้ชำนาญคำนวณรัศมีต่อเนื้อที่ของมะเร็งได้ถูกต้อง แล้วก็จะรักษาให้หายขาดได้ ถ้ามะเร็งนั้นยังไม่ลุกลามไปที่อื่น

๒. การรักษาจุดหรือตำแหน่งเริ่มต้น โดยใช้รังสี ซึ่งข้าพเจ้าจะได้อธิบายว่า รังสีนั้นมีประสิทธิภาพอย่างไรบ้างให้ละเอียดออกไป แต่ท่านผู้ชำนาญเท่านั้นที่จะให้การรักษามะเร็งด้วยรังสีเป็นไปอย่างถูกต้องและไม่มีอันตราย ที่ข้าพเจ้ากล่าวว่าท่านผู้ชำนาญเท่านั้นหมายถึงว่าถ้ามะเร็งซึ่งได้รับการรักษาด้วยรังสีหรือด้วยแร่เรเดียมแล้วไม่หาย ย่อมเป็นการยากที่จะให้การรักษาอีกครั้งหนึ่ง เมื่อมะเร็งกลับลุกลามขึ้นใหม่ เพราะมะเร็งที่กลับลุกลามขึ้นใหม่จากผู้ที่ไม่ชำนาญนี้แล้วจะเจริญรวดเร็ว กระจายเซลล์รวดเร็ว มีฤทธิ์ทำลายเร็วที่สุดทีเดียว

๓. การรักษาจุดหรือตำแหน่งแรกเริ่มด้วยการผ่าตัด ศัลยแพทย์ทุกคนที่เกี่ยวข้องควรจะมีหลักและความรู้อย่างดียิ่งต่อลักษณะของมะเร็งแต่ละตำแหน่ง แต่ละชนิด ถึงการดำเนินโรคและการลุกลามของมัน ฉะนั้น

ศัลยแพทย์ทุกคนต้องมีหลักความรู้ถึงพยาธิสภาพของมัน เราจะต้องตัดมะเร็งออกให้หมดโดยมีเนื้อดีติดอยู่โดยรอบ ถ้าหากเราตัดออกไม่หมดและมะเร็งนั้นเกิดกลับเป็นขึ้นใหม่ก็เป็นการยากที่จะให้การรักษาให้หายขาดได้เช่นเดียวกัน

ต่อไปการรักษาจุดกระจายของมะเร็งแต่ละที่ต่าง ๆ ในช่องปากภายหลังรักษาจุดหรือตำแหน่งเริ่มต้นของมะเร็งแล้ว เพราะฉะนั้นเราจะไปรักษาจุดกระจายของมะเร็งซึ่งมายังต่อมน้ำเหลือง และตำแหน่งต่าง ๆ ของคอก่อนที่เราจะหยุดหรือระงับจุดเริ่มต้นไม่ได้เป็นอันขาด การรักษาจุดกระจายของมะเร็งที่คอนี้ก็รักษาได้สองวิธี คืออาจจะรักษาด้วยการใช้รังสี ถ้าผู้ป่วยนั้นไม่แข็งแรงพอที่จะรับการผ่าตัดได้ หรือว่าต่อมน้ำเหลืองนั้นไม่โตเกินไป แต่ถ้าเผื่อต่อมน้ำเหลืองนั้นโตและมะเร็งที่มายังต่อมนั้นทำลายเนื้อต่อมนั้นออกมาจนทะลุถึงผิวหนัง เราก็จะรักษาไม่ได้ด้วยการผ่าตัดเช่นเดียวกัน แต่ที่ได้ผลดีที่สุด คือการรักษาโดยการผ่าตัดเราพยายามที่จะเอาต่อมน้ำเหลืองที่คอออกมาให้มาก

ที่สุดรวมทั้งต่อมน้ำลายที่ข้าง ๆ ใต้ขากรรไกรล่างด้วย ตามที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า ในระยะของการเกิดโรคของมะเร็งย่อมต้องมาที่ต่อมน้ำเหลือง ซึ่งโตพอที่จะคลำได้หรือในระยะที่มันกำลังเดินทางมาก็ตาม ซึ่งเราทราบแล้วว่าถึงอย่างไรมันจะต้องมา ข้าพเจ้าจึงขอกล่าวถึงหลักของการรักษาประการที่สาม คือการให้การรักษาโดยการผ่าตัด โดยเอาต่อมน้ำเหลืองนั้นออกเสียเลยทีเดียว ภายหลังเราให้การรักษาจุดเริ่มต้นแล้วโดยไม่ต้องรอคอยว่าต่อมน้ำเหลืองที่คอจะคลำได้

ในที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขอวิงวอนให้ท่านทั้งหลาย จงสังวรณ์และนึกถึงตัวท่านเองให้มาก อย่างน้อยที่สุดท่านก็คงจะทราบแล้วว่า มะเร็งในช่องปากนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่ใด และการรักษาให้ได้ผลดีหรือหายขาดได้อย่างไรบ้าง

มะเร็งที่พบบ่อยในประเทศไทย

ศีรษะ และคอ

สัญญาณหนึ่งที่อาจบ่งถึงมะเร็งในบริเวณนี้คือ

แผลโดยเฉพาะอย่างยิ่งแผลในปากที่หายช้า

มะเร็งในช่องปาก รวมกันแล้วมีมากเป็นอันดับหนึ่งของมะเร็งในประเทศไทย ในการตรวจ ให้ผู้ป่วยนั่ง มีแสงสว่างดี แพทย์ควรมีที่กดลิ้น ถุงมือยาง และกระจกสะท้อนดูในคอ

๑. ตรวจดูผิวหนังตามศีรษะและคอ และริมฝีปาก ดูว่ามีก้อนแถวคอใต้คางหรือที่กกหูหรือไม่

๒. จากด้านหน้าผู้ป่วย คลำดูต่อมน้ำเหลืองใต้คาง แล้วไปยืนด้านหลัง คลำหาต่อมน้ำเหลืองที่คอ (คลำทีละข้างโดยให้เอียงศีรษะไปทางด้านที่จะคลำ) สำหรับต่อมไทรอยด์จะคลำได้ดีขึ้นระหว่างนิ้ว โดยการดันเอากล่องเสียงไปทางก้อนที่จะคลำ

๓. ต่อไปตรวจดูในปาก ดูลักษณะฟันปลอม ให้เอาออกแล้วคลำดูทั่วปาก หาบริเวณที่อาจเป็นแผลหรือเป็นไตแข็ง (การตรวจลิ้นจะต้องคลำดูเสมอ เวลาคลำโคนลิ้นควรให้ก้มศีรษะเวลาคลำพื้นปาก ควรมีนิ้วคลำประกบด้านนอกปากด้วย)

๔. ตรวจดูจมูกด้านหน้า และดูภายในส่วนหลังของช่องปาก แถวโคนลิ้น แถวกล่องเสียง และนาโซฟาริงซ์ด้วยกระจก (ในบ้านเราต้องพยายามดูลาริงโกฟาริงซ์และนาโซฟาริงซ์ให้มาก)

๕. ทำไบออปซี่ตำแหน่งที่เป็นไตหรือเป็นแผล ถ้าเล็กกว่า ๑ ซ.ม. และไม่น่าใช่มะเร็ง ก็ควรตัดออกทั้งหมด แล้วส่งให้พยาธิแพทย์ตรวจชิ้นเนื้อ

๖. ถ้าพบต่อมน้ำเหลืองที่คอโต อย่าเพิ่งทำผ่าตัดต่อมนั้น ควรหาตำแหน่งมะเร็งปฐมภูมิในปาก ในคอ ฯลฯ เสียก่อน

มะเร็งของอวัยวะในทรวงอก หรือในช่อง ท้อง หรือแม้ในอุ้งเชิงกราน อาจมาพบแพทย์ในแบบที่มีต่อมน้ำเหลืองโตเหนือไหปลาร้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านซ้าย แสดงว่าเป็นระยะสุดท้ายแล้ว

มดลูก

สัญญาณหนึ่งที่อาจบ่งถึงมะเร็งในบริเวณนี้คือ

มีเลือดหรือสิ่งผิดปรกติไหลจากช่องคลอด

มะเร็งของปากมดลูกนั้นเป็นมะเร็งอันดับหนึ่งของบ้านเราด้วย

๑. การสำรวจหาเซลล์มะเร็งจากช่องคลอด โดยการทำแปปสะเมียร์ เป็นวิธีช่วยให้พบมะเร็งในระยะเริ่มแรก แต่ถ้าไม่พบก็ไม่แน่ว่าจะไม่เป็น

๒. ประวัติเลือดออกผิดปรกติ หรือออกเมื่อร่วมประเวณี หรือมีตกขาวจะต้องได้รับการตรวจภายใน ซึ่งเป็นของง่าย ต้องทำทุกราย ควรคิดว่าเป็นมะเร็งไว้ก่อน จนกว่าจะพิสูจน์ได้ว่าเป็นอย่างอื่น ไม่มีการรักษาการตกเลือด ตก-ขาวโดยไม่ได้ตรวจภายในก่อน

๓. ทำไบออปซี่ตำแหน่งที่สงสัย เช่นตำแหน่งขรุ

ขระ หรือด้าน ๆ หรือที่เห็นผิดปรกติในชิล-เลอร์เทสท์ หรือในคอลโปสโคป

๔. ถ้ายังไม่พบสิ่งผิดปรกติ หรือสงสัยเป็นในโพรงมดลูก เช่น มดลูกโตกว่าปรกติ หรือมีของไหลจากรูปากมดลูก ก็ควรขูดมดลูกเอาเนื้อมาดู

๕. การวินิจฉัยมะเร็งของมดลูกที่เป็นมากแล้วเป็นของง่าย แต่ที่ถูกเราควรตรวจหารายที่เป็นแต่น้อย หรือตั้งแต่ยังไม่มีอาการเลย

สตรีในวัย ๓๕ ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจภายในปีละ ๑–๒ ครั้ง

การรักษามะเร็งปากมดลูก ใช้รักษาด้วยรังสี คือใส่ราเดียมและฉายรังสี มีน้อยรายที่จะรักษาได้ด้วยการผ่าตัด สำหรับการรักษาด้วยรังสีทำได้ทุกระยะตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงที่ ๔ แต่การผ่าตัดทำเฉพาะระยะที่ ๐ กับที่ ๑ โดยต้องอาศัยความชำนาญและเลือกรายที่เหมาะสมเท่านั้น

เต้านม

สัญญาณหนึ่งที่อาจบ่งถึงมะเร็งบริเวณนี้คือ

ก้อนที่ไม่เจ็บปวด โดยเฉพาะอย่างยิ่งก้อนในเต้านม

ในการตรวจเต้านม ต้องให้ถอดเสื้อออกหมด ตรวจเปรียบเทียบดูทั้ง ๒ ข้าง

๑. ในท่านั่ง ดูและคลำเต้านมทั้ง ๒ ข้างอย่างละเอียดให้ทั่วทั้งด้วยนิ้วมือและฝ่ามือ ดูระดับหัวนม รูปทรง ลักษณะของผิวหนังที่อาจเปลี่ยนไปเป็นรอยบุ๋ม เบี้ยว หรือกลายเป็นแบบหนังหมู ทั้งขณะยกแขนขึ้นหรือเอาแขนลง

๒. ในท่านั่ง คลำหาต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ (ใช้มือตรงข้ามสำหรับรักแร้แต่ละข้าง) และที่เหนือและใต้ไหปลาร้าทั้งสองข้าง (เวลายืนข้างหลังผู้ป่วย)

๓. ในท่านอนยกแขนขึ้นและลง คลำให้ทั่วเต้านม และรักแร้อีกครั้ง ดูลักษณะหัวนมมีอะไรออกมาหรือไม่

๔. ก้อนในเต้านมทุกราย ที่ไม่สงสัยเป็นมะเร็งเลย ก็ควรตัดออกทุกราย แล้วส่งไปไบออปซี่

๕. ในรายที่สงสัยมะเร็งถ้าเป็นระยะแรกก็อาจเอาก้อนออกส่งไบออปซี่และขอผลทันที โดยพร้อมที่จะทำผ่าตัดใหญ่ต่อไป ถ้าผลไบออปซี่เป็นมะเร็ง (ไม่สมควรเลาะเอาก้อนมะเร็งออกหรือทำไบออปซี่ แล้วปล่อยให้รอผลไบออปซี่อยู่หลายวัน)

๖. ทำผ่าตัดรักษาได้แต่เฉพาะระยะแรกเท่านั้น ในระยะที่ ๓ และ ๔ ต้องรักษาด้วยรังสี

การรักษามะเร็งด้วยการผ่าตัด ทำได้เฉพาะมะเร็งระยะแรกเท่านั้น และต้องมีความชำนาญพอด้วย ไม่สมควรทำผ่าตัดมะเร็งในระยะที่เป็นค่อนข้างมากแล้วหรือเมื่อไม่แน่ใจว่าจะทำได้หมดเรียบร้อย อย่านึกว่าถ้าผิดพลาดไปแล้วค่อยส่งไปให้ผู้อื่นแก้ไข

ฟาริงซ์ กล่องเสียง และปอด

สัญญาณหนึ่งที่อาจบ่งถึงมะเร็งบริเวณนี้คือ

รู้สึกเจ็บในคอคล้ายก้างปลาติดคอ หรือเสียงแหบไป หรือไอเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเจ็บหน้าอก

มะเร็งของฟาริงซ์ในบ้านเรามีมากกว่ามะเร็งของกล่องเสียง ผิดกับของพวกฝรั่ง ส่วนมะเร็งของปอดก็พบมากขึ้น ๆ ทุกที

๑. **มะเร็งนาโซฟาริงซ์** อาจมาหาแพทย์ด้วยอาการต่าง ๆ กัน อาจเพราะปวดศีรษะหรือคัดจมูก หรือมีเลือดออกจากจมูก หรือหูอื้อ หรือก้อนที่คอ หรือตาเข ฯลฯ ลักษณะก้อนที่คอผิดกับมะเร็งพวกอื่นคืออยู่ค่อนไปด้านหลัง ลักษณะหน้าตาเป็นลักษณะเฉพาะ ได้เห็นครั้งหนึ่งแล้วก็มักทายโรคได้ทันทีที่เห็น อาศัยการตรวจด้วยกระจกสะท้อนดูนาโซฟาริงซ์จะเห็นแผลเล็ก ๆ การถ่ายฟิล์มเอ๊กซเรย์กระโหลกศีรษะด้านข้าง ช่วยให้เห็นก้อนมะเร็งใน

นาโซฟาริงซ์ได้ การคลำ การทำไบออปซี่ที่นาโซฟาริงซ์ ถึงไบออปซี่ไม่พบก็ยังไม่แน่ว่าจะไม่เป็น

๒. **มะเร็งออโรฟาริงซ์** เป็นส่วนที่เห็นได้ง่าย อาจทำให้รู้สึกเจ็บ ๆ เวลากลืน ถ้าลามไปถึงโคนลิ้น อาจทำให้เจ็บร้าวไปถึงหูได้ เพียงแต่ใช้ไม้กดลิ้น ก็พอจะเห็นตำแหน่งมะเร็งได้

๓. **มะเร็งลาริงโกฟาริงซ์** มักมาหาเราเมื่อมีก้อนโตที่คอข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างแล้ว มักให้ประวัติเจ็บในคอคล้ายก้างปลาติดคอ อาศัยการตรวจพบด้วยกระจกสะท้อนดูในลำคอ การคลำ และการทำไบออปซี่ ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเล็ก ๆ น้อย ๆ ดังกล่าว จึงควรตรวจในคอ ไม่ควรรอจนกระทั่งเกิดก้อนที่คอ

๔. **มะเร็งกล่องเสียง** ควรตรวจพบได้ด้วยการตรวจด้วยกระจก ควรตรวจทุกครั้งเมื่อเสียงแหบผิดปรกติไป เพราะถ้าจะรอจนหายใจขัดหรือมีก้อนที่คอก็จะเป็นการชักช้าเกินไป

๕. **มะเร็งปอด** ต้องอาศัยการตรวจด้วยเอ๊กซเรย์เสมอ ควรถ่ายเอ๊กซเรย์ปอดปีละ ๒ ครั้ง การหาเซลล์ของมะเร็งในเสมหะและการส่องกล้องอาจช่วยได้ ไม่ควรรักษาแบบวัณโรคปอดโดยไม่มีการสำรวจผลการรักษา หรือถ่ายเอ็กซเรย์ปอดดูการเปลี่ยนแปลง มะเร็งของปอดที่มาวินิจฉัยโรคต่อเมื่อหอบหรือมีก้อนที่คอเช่นนั้นเป็นการให้การวินิจฉัยโรคช้าเกินไป

กระเพาะอาหารและหลอดอาหาร

สัญญาณหนึ่งที่อาจบ่งถึงมะเร็งบริเวณนี้คือ

อาหารไม่ย่อย ท้องอืด หรือน้ำหนักตัวลด หรือ กลืนลำบาก

มะเร็งกระเพาะอาหาร ความจริงจะรอให้น้ำหนักตัวลด หรือคลำพบก้อนในท้องนั้น เป็นการช้าเกินไป ต้องอาศัยการตรวจเอ๊กซเรย์เป็นประจำ

๑. ถ้าการย่อยอาหารผิดปรกติ ก็ควรตรวจกระเพาะอาหารทางเอ๊กซเรย์ ในการตรวจสอบสุขภาพประจำปี จึงควรส่งตรวจเอ๊กซเรย์กระเพาะอาหารด้วย.

๒. แผลเปปติคของกระเพาะอาหาร อาจมีมะเร็งของกระเพาะอาหารร่วมด้วยก็ได้

๓. มะเร็งของกระเพาะอาหาร ๕๐–๖๐% พบระหว่างอายุ ๔๐–๕๙ ปี และอีก ๓๕% พบระหว่างอายุ ๖๐–๗๐ ปี แต่ในอายุน้อย ๓๐–๔๐ ปี ก็อาจพบ ๑๐%

๔. การซีดอาจเป็นเพียงลักษณะที่เห็นได้ประการเดียว สำหรับมะเร็งกระเพาะอาหาร ในขณะเดียวกันที่เป็นของไขกระดูกเองก็ได้

๕. อาจตรวจเห็นก้อนมะเร็งโดยตรงด้วยกล้องสอดผ่านหลอดอาหาร หรือด้วยการถ่ายรูปลักษณะเยื่อบุกระเพาะอาหาร

๖. ควรตรวจทดลองเสมอ ๆ ว่าในอุจจาระมีเลือดติดหรือไม่

มะเร็งหลอดอาหาร มักให้ประวัติชัดเจน คือเริ่มแต่รับประทานอาหารหยาบแข็งลำบาก จนที่สุดแม้แต่ดื่มน้ำก็ติดคอ แต่ไม่ควรรอจนประวัติสมบูรณ์ ควรรีบส่งตรวจด้วยเอ๊กซเรย์ กลืนบาเรียม ตั้งแต่เริ่มมีอาการผิดปรกติในการกลืนอาหาร การตรวจด้วยกล้องจะช่วยสนับสนุนและช่วยในการทำไบออปซี่

มะเร็งหลอดอาหารส่วนบน สมควรรักษาด้วยรังสี และถ้าไม่ถึงกับอุดตันจริงๆก็ไม่จำเป็นจะต้องเจาะกระเพาะอาหารหรือทำทางผ่านใหม่ สำหรับส่วนล่างควรรักษาด้วยการผ่าตัด

ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก และระบบทางเดินปัสสาวะ

สัญญาณหนึ่งที่อาจบ่งถึงมะเร็งบริเวณนี้คือ

มีการเปลี่ยนแปลงในการถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ

มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก

๑. ถ้ามีการถ่ายอุจจาระผิดปรกติ เช่น ผูกไป หรือเหลวไป มีเลือดติด หรือมีมูกติดอุจจาระ ก็ต้องสงสัยมะเร็งลำไส้ใหญ่

๒. คลำหน้าท้องดูก้อนในท้อง

๓. ใช้นิ้วตรวจทวารหนักทุกรายที่มีอุจจาระเป็นมูกเลือด อย่ารักษาโดยเข้าใจว่าเป็นบิด อาจคลำพบก้อนเนื้อหรือติ่งเนื้อ ถ้าให้เบ่งด้วยก็อาจคลำพบก้อนที่อยู่สุดนิ้วได้ การใช้ ๒ มือจะช่วยคลำได้ละเอียดขึ้นอีก และควรคลำต่อมลูกหมากด้วย

๔. อุจจาระที่ได้ติดนิ้วมาก็ควรตรวจหาเลือดเป็นประจำ ถ้าพบมีเลือดปนในอุจจาระในรายที่ไม่พบก้อน หรือแม้รายที่ไม่มีอาการอะไรเลยก็ต้องทำการตรวจต่อไปอีก

๕. ตรวจด้วยกล้องให้เห็นถึงซิกมอยด์โคลอน

๖. เอ๊กซเรย์ตรวจลำไส้ใหญ่ด้วยการสวนแบเรียม

มะเร็งทางเดินปัสสาวะ อาศัยประวัติ การคลำการตรวจหาเลือดในปัสสาวะ แล้วตรวจค้นต่อไปโดยอาศัยกล้องส่อง และด้วยเอ๊กซเรย์วิธีต่าง ๆ

ก้อนที่คลำพบในท้องเด็ก ถ้าเป็นมะเร็งก็มักเป็นวิล์มส์ทูเมอร์ หรือมะเร็งของไต, หรือของต่อมน้ำ-เหลืองหรือเป็นนิวโรบลาสโตม่า ทั้ง ๓ พวกนี้ยุบไวต่อการรักษาด้วยรังสี

มะเร็งในระบบทางเดินปัสสาวะรวมทั้งของต่อมลูก-หมากและของลูกอัณฑะได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัด แต่มักจะมีการรักษาด้วยรังสีร่วมด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกเซมิโนมา ต้องฉายรังสีรักษาตาม

สำหรับวิล์มส์ทูเมอร์ควรให้การรักษาด่วนทันที ไม่ควรคลำก้อนบ่อย ถ้าก้อนใหญ่ไปก็ส่งฉายรังสีโดยด่วนเสียก่อนผ่าตัด และสมควรให้ยาเช่นพวกแดกติโนมัยซินร่วมด้วย

ยังไม่มียาชนิดใดใช้รักษามะเร็งให้หายได้เด็ดขาด เพราะฉะนั้นอย่ามัวทดลองใช้กับรายที่อาจหายได้ด้วยวิธีการรักษาอย่างอื่น.

ข้อผิดพลาดในการวินิจฉัยที่สำคัญ
๗ ประการ

ในการปฏิบัติการด้านการแพทย์ ไม่มีเรื่องอะไรที่น่าเศร้าใจเท่ากับการปล่อยให้ผู้ป่วยมะเร็งคงอยู่ในการดูแลของแพทย์ โดยเข้าใจอยู่ตลอดเวลาว่าไม่ใช่มะเร็ง

ข้อผิดพลาดในการวินิจฉัยโรค อาจเกิดได้โดย

๑. ผิดพลาดที่จะวินิจฉัยมะเร็งช่องปาก โดยเข้าใจว่าเป็นแผลอักเสบและไม่ได้ทำไบออปซี่ อย่าลืมว่าเราพบมะเร็งร่วมกับการอักเสบได้บ่อยๆ

๒. ผิดพลาดที่จะวินิจฉัยมะเร็งเต้านม โดยเข้าใจว่าเป็นฝี หรือต่อมน้ำนมอักเสบเรื้อรัง ความจริงก้อนที่คลำได้ในเต้านมควรต้องคิดว่าเป็นมะเร็งเสียก่อนจนกว่าจะได้ผลไบออปซี่เป็นอย่างอื่น

๓. ผิดพลาดที่จะวินิจฉัยมะเร็งของมดลูก ในการรักษาอาการตกเลือดหรือตกขาว ด้วยการใช้ยาแก้อักเสบ หรือใช้ฮอร์โมน หรือใช้ยาบีบ

มดลูก ควรจะต้องคิดว่าเป็นมะเร็งไว้ก่อนทุกราย ซึ่งต้องได้รับการตรวจภายใน และการตรวจเนื้อให้แน่นอนเสียก่อน

๔. ผิดพลาดที่จะวินิจฉัยมะเร็งของนาโซฟาริงซ์ ออโรฟาริงซ์ และของลาริงโกฟาริงซ์ เพราะไม่ได้ใช้กระจกส่องดูภายในลำคอให้ทั่ว เข้าใจว่าคออักเสบ หรือโพรงข้างจมูกอักเสบ หรือปวดศีรษะธรรมดา บางทีรีบด่วนไปทำไบออปซี่หรือตัดต่อมน้ำเหลืองที่คอออก โดยไม่ทันดูว่าต่อมน้ำเหลืองโตขึ้นเพราะเหตุใด

๕. ผิดพลาดที่จะวินิจฉัยมะเร็งของกระเพาะอาหารก่อนที่จะให้การรักษาในแบบของแผลเปบติคในกระเพาะอาหาร ควรจะต้องทำการตรวจกระเพาะด้วยเอ๊กซ์เรย์ วิเคราะห์น้ำย่อยจากกระเพาะอาหาร และการตรวจหาเลือดในอุจ-จาระเสียก่อน

๖. ผิดพลาดที่จะวินิจฉัยมะเร็งของลำไส้ใหญ่ หรือของทวารหนัก เพราะเห็นมีริดสีดวงทวาร

อักเสบอยู่ หรือเข้าใจว่าเป็นบิด ควรจะได้รับการตรวจ ๓ อย่าง คือ การแยงนิ้วตรวจทวารหนัก การตรวจด้วยกล้อง และการตรวจเอ๊กซเรย์สวนแบเรียม

๗. ผิดพลาดที่หลงรักษาเรื่องโลหิตจางโดยไม่ทราบสาเหตุ มะเร็งทุกแห่งในร่างกายเป็นสาเหตุของการซีด เช่นมะเร็งของกระเพาะอาหารและของลำไส้ใหญ่ และที่สำคัญคือมะเร็งของเม็ดโลหิตโดยตรง ฉะนั้น อย่าลืมตรวจนับเม็ดเลือด ซึ่งเป็นของที่ทำได้เองอยู่แล้ว

ตาแมวพบในรายที่เป็นเรติโนบลาสโตม่า ถ้าเป็นน้อยอาจรักษาได้โดยสายตาไม่เสีย โดยการใช้โคบอลท์ดิสค์ ถ้าเป็นมากแล้วยังไม่ยอมให้ควักลูกตาออกก็อาจช่วยได้โดยการฉายรังสีรักษา

ลำดับหัวข้อในการตรวจหามะเร็ง ในสำนักงานของท่าน

๑. ประวัติ–เข้ากับสัญญาณอันตราย ๗ ประการ ?

๒. ตรวจร่างกาย–เน้นถึง

ก. ศีรษะและคอ – ดูและคลำตลอดถึงในช่อง-ปาก

ข. ใช้กระจกส่องในลำคอ

ค. ตรวจเต้านมทุกราย

ง. ตรวจผิวหนังโดยตลอด รวมทั้งบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ แม้ที่ฝ่าเท้า ฝ่ามือ

จ. มีการตรวจภายในเป็นประจำ ทำสเมียร์จากช่องคลอดด้วย

ฉ. ใช้นิ้วตรวจทวารหนัก และตรวจหาเลือดในอุจจาระ

๓. ถ้าซีด ต้องหาสาเหตุนอกจากตรวจเลือดแล้วก็อย่าลืมตรวจในระบบทางเดินอาหารด้วย

๔. ตรวจ วิเคราะห์ปัสสาวะ ดูตะกอนของปัสสาวะ

๕. ส่งเอ๊กซเรย์ปอด และระบบอื่น ๆ ที่สงสัย

๖. ตรวจทวารหนักด้วยกล้องและนิ้วมือ

๗. ทำไบออปซี่ตำแหน่งที่สงสัยทุกแห่ง

มะเร็งที่พบบ่อยในประเทศไทย–การตรวจพบในระยะแรก–การรักษา และผล

ที่	ตำแหน่ง	พบบ่อย %	สัญญาณอันตราย	การตรวจพบในระยะแรก	การรักษา	ผล อัตราหายระยะ ๕ ปี
๑.	ช่องปาก	๑๔.๗	เป็นตุ่ม หรือแผลไม่รู้จักหาย หรือเป็นฝ้าขาวหนา	ตรวจดูในโพรงปาก คลำ และทำไบออปซี่	ด้วยรังสีเป็นส่วนใหญ่และด้วยการผ่าตัดบางราย	ริมฝีปาก ๘๑% (๒) กระพุ้งแก้ม ๕๓% (๓) ลิ้น ๕๐% (๔)
๒.	ปากมดลูก	๑.๐๕	เลือดออกกระปริดกระปรอยทางช่องคลอด	การตรวจภายใน การตรวจหาเซลล์มะเร็ง และการทำไบ-ออปซี	ด้วยรังสีเป็นส่วนใหญ่และการผ่าตัดเฉพาะระยะที่ ๑ บางราย	ระยะ ๑. ๘๖.๖% ระยะ ๒. ๖๔.๙% (๕)

ที่	ตำแหน่ง	พบบ่อย %	สัญญาณอันตราย	การตรวจพบในระยะแรก	การรักษา	ผล อัตราหายระยะ ๕ ปี
๓.	เต้านม	๗.๒	ก้อนที่เต้านม	คลำพบก้อน หรือโดยการถ่ายเอ๊กซเรย์เต้านม	การผ่าตัดในระยะที่ ๑ -- ๒ และด้วยรังสี	ระยะแรก ๖๖% ระยะหลัง ๓๔% (๖)
๔.	นาโซฟา-ริงซ์	๔.๗	ปวดศีรษะ คัดจมูก เลือดกำเดาออก	โดยการใช้กระจกสะท้อนดูนาโซฟาริงซ์ และถ่ายเอ๊กซ-เรย์กระโหลกศีรษะ	ด้วยรังสี	ระยะที่ ๑. ๕๕.๖๒% ระยะที่ ๒. ๒๕.๔๕% ระยะที่ ๓. ๑๐.๘% ระยะที่ ๔. ๖.๒% (๗)

ที่	ตำแหน่ง	พบบ่อย %	สัญญาณอันตราย	การตรวจพบในระยะแรก	การรักษา	ผล อัตราหายระยะ ๕ ปี
๕.	ผิวหนัง	๕.๔	แผลไม่รู้จักหาย ไฝดำหรือก้อน	การตรวจดู คลำ และทำไบออปซี่ (ถ้าไม่สงสัยว่าเป็นพวกเมลาโนมา)	รังสี–ที่หน้าการ ผ่าตัด–ที่แขน ขา หรือลำตัว	มะเร็งเบสาลเซลล์ ๙๕% มะเร็งสเควมัสเซลล์ ๗๕%(๘)
๖.	ตับ	๔.๙	เบื่ออาหาร ผอมลง	คลำ ตรวจสะแกนตับเปอริโตนีโอสโคป และไบออปซี ระดับแอลฟาพีโตโปรเทอีน	การผ่าตัด และยา	๙๐% ตายใน ๗ เดือน

ที่	ตำแหน่ง	พบบ่อย %	สัญญาณอันตราย	การตรวจพบในระยะแรก	การรักษา	ผล อัตราหายระยะ ๕ ปี
๗.	หลอดอาหาร	๔.๓	กลืนอาหารติดคอ หรือสำลัก	เอ๊กซเรย์หลอดอาหารและการตรวจด้วยกล้อง	ด้วยรังสี และการผ่าตัด	ผ่าตัดรังสี ส่วนบน ๒๑ ๒๓% ส่วนกลาง ๙ ๒๐% ส่วนล่าง ๑๐ ๑๗% (๙)
๘.	กระเพาะอาหาร	๓.๖	เบื่ออาหาร ผอมลง	เอ๊กซเรย์กระเพาะอาหารและการตรวจด้วยกล้อง	การผ่าตัด	เฉลี่ย ๒๕% (๑๐)

ที่	ตำแหน่ง	พบบ่อย %	สัญญาณอันตราย	การตรวจพบในระยะแรก	การรักษา	ผล อัตราหายระยะ ๕ ปี
๙.	ปอด	๓.๖	เหนื่อยง่าย ไอเรื้อรัง ผอมลง	เอ๊กซเรย์ปอด และการตรวจเสมหะ	การผ่าตัด รังสี และยา	๑ ปี ๕ ปี ระยะที่๑ ๕๘.๗ ๑๗.๗% เฉลี่ย ๔๒.๓ ๒.๓% (๑๑)
๑๐.	ลิวคีเมีย	๒.๙	ซีดลง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง	ตรวจเลือด	ยา	ในพวกเฉียบพลัน เฉลี่ยอยู่ได้ ๑½ ปี ในพวกเรื้อรัง เฉลี่ยอยู่ได้ ๓ ปี (๑๒)

เรื่อง "พิษตะกั่ว"

โดย

นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี

เมื่อไม่กี่วันมานี้เอง ได้มีข่าวว่า กองควบคุมอาหารและยาได้เก็บรวบรวมตัวอย่างของเด็กเล่นที่ผลิตขึ้นภายในประเทศ โดยสงสัยว่าจะมีของเด็กเล่นราว ๒๐-๓๐ ชนิด จะมีสีเคลือบที่เป็นอันตรายแก่เด็กอยู่ด้วยนั้นไปตรวจวิเคราะห์เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพและชีวิตของเด็ก ข่าวนี้นับว่าเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่ง

บรรดาของเด็กเล่นที่ผลิตออกมาจำหน่ายโดยทำด้วยพลาสติคและมีสีเคลือบอยู่ เช่น รถยนต์ นกหวีด ปืน และตุ๊กตาต่าง ๆ หรือของเด็กเล่นที่เป็นพวกโลหะและขนมที่มีสีเคลือบอยู่ด้วย เหล่านี้อาจมีสารที่เป็นพิษ โดยเฉพาะพวกตะกั่วหรือปรอทอยู่ด้วย ของเหล่านี้เมื่อเด็กเอามาเล่นและเผลอดูดหรืออมเล่นด้วย สีที่เคลือบอยู่

บรรยายทางวิทยุ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย
ออกอากาศวันศุกร์ที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

หรือโลหะที่มีสารเป็นพิษนี้อยู่ด้วย อาจหลุดลอกหรือละลายตัวกลืนเข้าไป และไปสะสมอยู่ในร่างกาย ซึ่งนาน ๆ เข้า จำนวนสารที่เป็นพิษเหล่านี้จะเกิดเป็นพิษต่อร่างกายอย่างรุนแรงได้

เพื่อให้ทราบถึงอันตรายในเรื่องนี้ จึงจะขอกล่าวถึงเรื่องพิษของตะกั่วพอสังเขป จะได้ระวังตัวที่จะไม่รับเอาตะกั่วเข้าสู่ร่างกายและเกิดเป็นพิษแก่ตนเอง และคนภายในครอบครัวด้วย

ความจริงภายในร่างกายของคนเราก็มีพวกโลหะต่างๆ อยู่หลายชนิด แต่ความต้องการแร่ธาตุโลหะ ซึ่งร่าง-กายจำเป็นต่อการดำรงชีวิตอยู่นั้น ก็มีอยู่เพียงจำนวนเล็กน้อย ยังมีธาตุโลหะหลายชนิดที่ร่างกายไม่เพียงแต่ไม่ต้องการเลย หากยังเป็นพิษเมื่อรับเข้าไปด้วย พิษที่เกิดจากโลหะเหล่านั้น มักจะไม่ค่อยได้สังเกตหรือนึกถึงในเมื่อได้รับเข้าสู่ร่างกาย จนต่อเมื่อเกิดอาการรุนแรงขึ้นแล้ว นอกจากนั้นยังรักษาได้ค่อนข้างยากมากอีกด้วย

พิษที่เกิดจากตะกั่ว มักจะถือว่าเป็นโรคที่เกิดขึ้นจากงานอาชีพและเกิดได้มากในผู้ใหญ่ แต่ในเด็กเล็กๆ

ก็อาจเกิดได้ และจะเกิดอาการอย่างรุนแรงมากด้วย ซึ่งบางครั้งจะเกิดอาการทางสมองอย่างรุนแรงมากจนถึงกับเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ง่ายที่สุด

ตะกั่วที่จะเข้าสู่ร่างกายนั้น ส่วนมากก็โดยการกินเข้าไป พวกช้อน จาน ชามหรือภาชนะที่ใส่น้ำใส่อาหารตลอดจนพวกเครื่องกระป๋องที่เป็นโลหะมีพวกตะกั่วผสมอยู่หรือใช้ตะกั่วบัดกรีนั้น อาจมีตะกั่วละลายตัวปนไปกับอาหาร และเมื่อกินเข้าไปจะไปสะสมอยู่ในร่างกายทีละเล็กละน้อยจนเกิดเป็นพิษได้ต่อไป

พวกเด็ก ๆ เกิดพิษจากตะกั่วได้ง่าย จะพบได้ในพวกที่อยู่บ้านเก่า ๆ และภายในบ้านทาสีบ้าน โดยสีทาบ้านนั้นมีพวกธาตุตะกั่วอยู่ด้วย นาน ๆ เข้าสีที่ทาไว้นั้นกะเทาะร่วงลงมาสู่พื้น เศษสีนี้เด็กอาจหยิบกินเข้าไปหรือละอองของสีที่ร่วงหล่นอยู่ตามพื้นห้องติดมือเด็กแล้วเด็กหยิบอาหารใส่ปาก ทำให้ได้ฝุ่นละอองของสีนั้นเข้าสู่ร่างกายด้วย นานวันเข้าก็จะได้ตะกั่วเพิ่มขึ้นในร่างกายทุกที

เด็กจะได้ตะกั่วเข้าสู่ร่างกายนั้นส่วนมากได้จากพวกของเล่น โดยของเล่นนั้นเขียนหรือทาด้วยสีซึ่งมีพวกตะกั่วผสมอยู่ รวมทั้งพวกลูกปั๊ทม์, สายสร้อย, ทำเลียนให้เหมือนไข่มุกด์ พวกเด็กเล็ก ๆ ซึ่งตามปรกติมักจะชอบหยิบของที่ตัวพบเข้าปาก หรือถ้าถือสิ่งใดอยู่ก็มักจะอมเล่นอยู่แล้วนั้น จะได้รับตะกั่วเข้าไปโดยไม่มีผู้ใหญ่ได้คิดคาดถึง

ตะกั่วนี้จะถูกดูดซึมจากระบบทางเดินอาหาร และจะเก็บสะสมอยู่ภายในอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะจะไปอยู่รวมที่ตับและไต จนในที่สุดจะไปอยู่ในกระดูกต่าง ๆ ในสภาพของเกลือตะกั่วซึ่งไม่ละลายตัวได้

ตะกั่วนอกจากจะเข้าสู่ร่างกายโดยการกินเข้าไปแล้วยังอาจซึมซาบเข้าสู่ร่างกายได้โดยทางผิวหนังและทางหายใจได้ด้วย พวกน้ำมันบางอย่างที่มีสารประกอบของพวกตะกั่วผสมอยู่ เมื่อถูกกับผิวหนังก็อาจถูกดูดซึมเข้าไปสู่กระแสเลือดได้

สำหรับการเข้าสู่ร่างกายทางการหายใจนั้น ปรากฏว่า อาการของพิษตะกั่วจะเกิดขึ้นได้เร็วยิ่งกว่าที่กินเข้า

ไปถึง ๑๐ เท่าตัว ในโรงงานที่มีการฟุ้งกระจายของสาร
ประกอบพวกตะกั่ว จะทำให้คนในโรงงานหายใจเอา
ตะกั่วเข้าสู่ร่างกายได้มาก ๆ ในทางการแพทย์เคยมีประ-
วัติคนในโรงงานทำแบตเตอรี่รถยนต์เกิดพิษตะกั่วขึ้น
เกือบหมดทั้งโรงงาน จากการเกิดไฟไหม้โรงเก็บแบต-
เตอรี่ ควันของตะกั่วที่ถูกเผานั้น ฟุ้งกระจายไปทั่ว ทำ
ให้คนในโรงงานสูดหายใจเข้าไป และเกิดเป็นพิษขึ้น

ในปัจจุบันแม้ว่าจะมีการระวังให้ความปลอดภัยแก่
คนในโรงงานอุตสาหกรรมเป็นอย่างดีที่สุด ก็ยังมีเสมอ
ที่คนงานในโรงงานทำแบตเตอรี่และตามโรงงานหรือ
เหมืองถลุงแร่บางแห่ง ซึ่งทำงานอยู่ใกล้ชิดพวกโลหะ
ที่มีตะกั่วอยู่ และประมาทโดยไม่ระวังตัว

ท่อไอเสียรถยนต์ที่ปล่อยไอเสียออกมามาก หรือใน
ควันจากใบยาสูบที่ถูกเผาไหม้ โดยเฉพาะใบยาสูบที่ใช้
ยาพ่นกันตัวแมลงที่มีพวกสารประกอบของตะกั่วผสมอยู่
ก็มีพวกไอของตะกั่วอยู่ด้วย ดังนั้นในบริเวณที่มีรถยนต์
อยู่หนาแน่น หรือบริเวณโรงงานที่มีการเผาใบยาสูบนั้น
จะพบว่ามีตะกั่วอยู่ในบรรยากาศมิใช่น้อย ผู้ที่อยู่ใน

บริเวณเหล่านั้นจะได้รับตะกั่วเข้าสู่ร่างกายอยู่ตลอดเวลาเหมือนกัน

ท่อน้ำที่มีธาตุตะกั่วผสมอยู่ อาจมีตะกั่วละลายมาในน้ำและถ้าใช้ดื่มอยู่นาน ๆ ก็จะได้ตะกั่วเพิ่มในร่างกายด้วย กระสุนปืนที่ทำด้วยตะกั่ว เช่น กระสุนปืนอัดลม เคยมีพวกเล่นปืนชอบเอาใส่ปากอมไว้เพื่อจะบรรจุปืน และเกิดพิษตะกั่วขึ้นก็มี พวกสัตว์ที่ถูกยิงแต่ไม่ถูกเป้าหมายถึงตาย เคยพบว่าสัตว์ที่ถูกยิงนั้นกินกระสุนเข้าไปแล้วตายได้ด้วยพิษตะกั่ว

ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์และเกิดเป็นพิษตะกั่วขึ้นแล้ว ปรากฏว่าเด็กในครรภ์เกิดเป็นพิษได้อย่างรุนแรงและอาจตายในครรภ์ด้วย

เนื่องจากพวกของเล่นต่าง ๆ ของเด็ก เคยปรากฏว่าทำให้เด็กเกิดเป็นพิษจากตะกั่วนี้ได้มาก ๆ จึงมีบางประเทศตั้งเป็นกฎหมายไว้ว่า บรรดาของเล่นของเด็กที่ทาหรือเขียนด้วยสี หรือพวกสีที่จะใช้ทาเครื่องใช้เครื่องแต่งบ้านนั้น จะต้องเป็นสีที่มีตะกั่วอยู่ ๑ เปอร์เซ็นต์

หรือน้อยกว่านี้ผสมอยู่ โดยถือว่าจำนวนตะกั่วเพียง ๑ เปอร์เซ็นต์ที่ผสมในสีนั้นจะปลอดภัยพอ

นอกจากที่กล่าวมา พวกตะกั่วยังอาจพบได้ในพวกยาฆ่าแมลง หรือยาฆ่าศัตรูพืชบางชนิดอาจได้รับเข้าสู่ร่างกายโดยการหายใจเข้าไป ขณะใช้พ่นตามต้นพืช หรือบังเอิญลงไปสู่อาหารและน้ำดื่ม แล้วกินหรือดื่มเข้าไป พวกสารประกอบของตะกั่วที่เป็นน้ำมันซึ่งเติมอยู่ในน้ำมันเบนซินเพื่อกันเครื่องยนต์ "น้อค" หรือให้เครื่องเดินสะดวกนั้นมีเติมอยู่เป็นส่วนผสมจำนวนน้อยไม่ทำให้เกิดอันตรายอย่างใดนัก แต่ตัวสารประกอบโดยตรงนั้น อาจถูกดูดซึมเข้าทางผิวหนังหรือหายใจเข้าไปได้ และจะเกิดพิษอย่างรุนแรงที่สุด คนที่ทำงานอยู่ในโรงงานน้ำมันเบนซินและเกี่ยวข้องกับสารประกอบพวกนี้ จึงต้องระวังอย่างมาก

อาการที่เกิดจากพิษของตะกั่วจะปรากฏขึ้นเมื่อได้รับตะกั่วเข้าสู่ร่างกายทีละเล็กละน้อยจนมากพอแล้ว จะเริ่มต้นมีอาการโดยเกิดอาการปวดท้องอย่างรุนแรง เบื่ออาหาร มีอาเจียนเป็นพัก ๆ

อาการทางระบบประสาทจะปรากฏขึ้น คือ ซึม หงอย สะดุ้ง และกระสับกระส่าย โซเซ อ่อนเพลีย หมดแรง หรือเกิดอัมพาตของแขนขา บางรายมีชักกระตุก แรงดันเลือดสูง ตามัวเนื่องจากประสาทตาเสื่อมโทรมไป ซีดลงเนื่องจากเม็ดเลือดแดงถูกทำลาย

อาการปวดท้องจะมีอย่างมากมาย และส่วนมากปวดตอนใต้ระดับสะดือลงไป ถ้ากดบีบหน้าท้องแล้วรู้สึกทุเลาไปบ้าง ปวดรุนแรงนี้จะมีเป็นพัก ๆ และพักละนาน ๆ พร้อม ๆ กันจะมีท้องผูกด้วย

อาการถ้าหากมีมากๆ จะทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้

ผู้ที่เกิดพิษจากตะกั่วนี้ในระยะหลังๆ เมื่อเป็นเรื้อรังแล้ว จะทำให้เกิดมีหลอดเลือดแข็ง ไตจะเหี่ยวหดตัวเล็กลง เกิดมีแรงดันสูง และหัวใจโตได้

การเกิดพิษตะกั่วนี้ มักจะปรากฏอาการขึ้นก็ต่อเมื่อได้รับตะกั่วเข้าสู่ร่างกายเป็นระยะนาน ๆ แล้ว ดังนั้นพิษตะกั่วจึงไม่อาจทราบได้ตั้งแต่แรก ๆ การวินิจฉัยโรคจึงค่อนข้างจะยาก และอาการที่กล่าวมานั้นก็ไม่ใช่

เป็นทุกอย่างดังกล่าว อาจมีเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งหรือบางอาการ แต่อาการที่สำคัญควรนึกถึงว่าจะแพ้พิษตะกั่วก็คือ ซีดลง อ่อนเพลีย กล้ามเนื้อหมดกำลัง ท้อง-ผูก ปวดท้องรุนแรง และข้อมือตก ถ้าหากจะมีอาการอื่น ๆ ดังกล่าวมาแล้ว และมีประวัติแน่ชัดว่าได้รับพวกตะกั่วเข้าไปแล้ว ก็จะยิ่งวินิจฉัยโรคได้แน่ชัดขึ้น

การตรวจอุจจาระและปัสสาวะ ถ้าพบว่ามีตะกั่วอยู่ด้วย เป็นการช่วยสนับสนุนว่าเป็นโรคพิษจากตะกั่วนี้ดียิ่งขึ้น ในเด็ก ๆ การเอ๊กซเรย์กระดูก โดยเฉพาะกระดูกท่อนยาว ๆ เช่น กระดูกขาหรือแขน จะเห็นมีตะกั่วที่ไปรวมตัวอยู่ที่ตอนปลาย ๆ ของกระดูก

พิษจากตะกั่วนี้ แม้จะรักษาได้อย่างถูกต้องและดีที่สุด ก็ทำให้อาการต่าง ๆ กลับฟื้นคืนดีได้ช้ามาก หรือบางรายอาจมีอาการบางอย่างไม่ดีกลับคืนตามเดิมก็ได้ อาการปวดท้องอย่างรุนแรงอาจหายไปในเวลาชั่วไม่กี่วันนัก แต่อาการเลือดจาง ท้องผูก และหมดเรี่ยวแรงนั้น จะยังคงมีอยู่ต่อไปนานอีกหลายอาทิตย์ อัมพาต

ถ้าเกิดมีขึ้นจะดีขึ้นได้ช้ามาก หรือบางรายจะเป็นอัมพาตต่อไปโดยไม่อาจคืนดีตามปรกติ อาการทางจิตซึ่งอาจเกิดมีอาการเพ้อคลั่ง หรือมีประสาทหลอนมักจะหายไปได้ทันทีและเป็นปรกติเมื่อได้รับการรักษาแล้ว แต่อาการซึมเศร้านั้นอาจหายไปแต่ช้ากว่ามาก ภายหลังการรักษาจะได้ผลดีเพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับอาการต่าง ๆ มีมากน้อยเพียงใด และเกิดอาการรุนแรงแค่ไหนด้วย

สำหรับพวกเด็ก ๆ แล้ว อาการของพิษตะกั่วมักจะเริ่มต้นด้วยการชักกระตุกถี่ ๆ ซึ่งคล้ายกับการชักของโรคลมชัก หรือที่เคยเรียกกันว่าโรคลมบ้าหมู ดังนั้นจึงถือได้ว่าเมื่อเกิดกับเด็กแล้วอาการจะรุนแรงมาก ซึ่งการชักกระตุกนี้อาจเป็นต้นเหตุของการเสียชีวิตของเด็กหรือถ้าหากรักษาหายไปได้แล้ว เด็กนั้นมักมีสมองเสื่อมโทรมไป ทำให้กลายเป็นเด็กสติบัญญาอ่อนได้

ในเมื่อตะกั่วก็มีบทบาทสำคัญในงานด้านอุตสาหกรรมต่าง ๆ และถูกนำมาใช้ในการต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนเรา แต่ในขณะเดียวกันก็อาจก่อให้เกิดภยันตรายอย่างมากต่อชีวิตด้วย การ

ระวังป้องกันที่จะไม่ให้เกิดเป็นพิษจากตะกั่วจึงเป็นเรื่องอันควรปฏิบัติ

สำหรับโรงงานอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารประกอบพวกตะกั่ว หรือมีพวกโลหะตะกั่วเกี่ยวข้องอยู่ จะต้องมีวิธีการป้องกันละอองหรือวัตถุที่มีตะกั่วให้แก่คนงานในโรงงานของตน ส่วนคนทั่วไปที่จะใช้สิ่งของที่มีตะกั่วผสมอยู่ เช่น เครื่องมือ เครื่องใช้ ภาชนะในครัวเรือน หรือพวกสีต่าง ๆ ก็ต้องระวังไม่เผลอที่จะได้รับตะกั่วเข้าสู่ร่างกาย การซื้อของเล่นให้เด็กเล่นควรรู้จักเลือกของเล่นที่ไม่เป็นโลหะและมีตะกั่วอยู่หรือมีสีทาของเล่นที่มีตะกั่วเป็นส่วนผสม แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการร่วมมือของผู้ผลิตของเล่นเด็ก และของใช้ต่าง ๆ ที่จะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของเด็กและผู้ใช้เป็นสำคัญด้วย

โรคพิษตะกั่วแม้จะไม่ปรากฏว่ามีเกิดขึ้นมากนัก แต่ก็ยังคงพบกันได้เสมอ คนที่เกิดพิษจากตะกั่วนี้ เมื่อได้รับการรักษาให้พ้นจากพิษได้แล้ว ก็ยังอาจเหลือผลเสีย

ที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายอยู่โดยไม่อาจหายไปได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก ๆ ถ้าเกิดขึ้นแล้ว อาจเกิดอัน-ตรายถึงเสียชีวิตได้มาก หรือแม้จะพ้นอันตรายไปได้ ก็อาจกลายเป็นเด็กพิการทางสมองซึ่งไม่อาจที่จะรักษาให้กลับคืนดีตามปรกติได้อีก จึงเป็นเรื่องที่ทุกคนและพ่อแม่ของเด็กทุกคนพึงสังวรและระวังให้ดีอย่างยิ่งที่จะไม่รับเอาตะกั่วเข้าสู่ร่างกายจนเกิดเป็นพิษขึ้น.

เรื่อง

อาการผิดปรกติเล็ก ๆ น้อย ๆ ในระหว่างมีครรภ์

โดย

นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี

การตั้งครรภ์เป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิตอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเกิดขึ้นในเมื่อไข่ของหญิงได้รับการผสมจากเชื้อเพศชาย แล้วมาฝังตัวอยู่ที่ผนังภายในมดลูก เจริญเติบโตต่อไปเป็นทารกในมดลูก เป็นเวลา ๑๐ เดือน หรือ ๔๐ อาทิตย์ แล้วก็จะคลอดออกมาสู่โลกภายนอก

ในระหว่างการตั้งครรภ์ตามปรกติ โดยทารกในครรภ์เจริญเติบโตขึ้นตามลำดับ และมดลูกเองก็มีการขยายตัวโตขึ้นตามการเจริญของตัวเด็กนั้น อาจมีอาการผิดปรกติเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย หรือรำคาญบ้างบางอย่าง ทำให้หญิงมีครรภ์

บรรยายทางวิทยุ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย
ออกอากาศ วันศุกร์ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

บางคนเกิดความวิตกกังวล หรือบางทีหวาดเกรงไปว่าตนจะเกิดโรคแทรกหรือเกิดความผิดปรกติร้ายแรงขึ้นจากการตั้งครรภ์นั้น เรื่องของอาการผิดปรกติ หรือความรู้สึกไม่สบายเล็ก ๆ น้อย ๆ ในระหว่างการตั้งครรภ์นี้ จึงควรที่หญิงที่มีครรภ์หรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิด หรือแม้แต่บุคคลทั่วไปจะได้ทราบและเข้าใจถึงเหตุผลของการเกิดอาการต่าง ๆ นี้ขึ้นมาได้บ้างพอควร เพื่อที่จะไม่เกิดความวิตกกังวลมากจนเกินไปนัก

เมื่อเริ่มต้นการตั้งครรภ์ อาการทั่ว ๆ ไปของหญิงผู้ตั้งครรภ์จะปรากฏให้ทราบได้ประการแรกก็คือ ขาดระดู ถ้าในรายที่เคยมีระดูตรงตามปรกติตลอดมา และเมื่อมาขาดระดูเช่นนี้แล้ว ก็พอจะแน่ใจได้ยิ่งขึ้นว่าเริ่มตั้งครรภ์ พร้อมกันในระยะเริ่มต้นตั้งครรภ์นี้จะมีคลื่นไส้ อาเจียน มีแพ้ท้อง เต้านมจะเริ่มคัดและค่อย ๆ โตขึ้น ท้องค่อย ๆ โตขึ้น และเมื่อตั้งครรภ์ได้ ๔-๕ เดือนจะเริ่มรู้สึกเด็กดิ้น ต่อจากนั้นมดลูกจะโตขึ้นตามลำดับคลำส่วนของเด็ก คือ ศีรษะ หลัง และแขนขาของเด็ก

ในครรภ์ได้ ฟังเสียงหัวใจของเด็กในครรภ์ได้ จนในที่สุดก็ครบกำหนดคลอด

ส่วนมากแล้ว เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ในระยะต้นเดือนแรก ๆ คนทั่วไปหรือตัวหญิงที่ตั้งครรภ์เอง ก็ยากที่จะบอกได้อย่างแน่นอนว่า ตั้งครรภ์จริงหรือไม่ จะบอกได้แน่ก็จนกว่าจะขาดระดูไปหลายเดือนแล้ว และมดลูกโตขึ้นมามาก หรือเด็กดิ้นแล้วเท่านั้น ส่วนในด้านการแพทย์ การตั้งครรภ์เพียงระยะไม่กี่อาทิตย์ก็อาจให้การตรวจและบอกได้ว่าตั้งครรภ์หรือไม่

แม้ว่าการตั้งครรภ์จะเป็นไปอย่างปรกติ ก็ยังอาจมีอาการบางอย่างที่เกิดขึ้น ทำให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือรำคาญได้บ้าง อาการที่เกิดขึ้นนี้เป็นผลเนื่องมาจากการตั้งครรภ์ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงไปของร่างกาย และสรีรวิทยาบางอย่างของร่างกายซึ่งพอจะถือได้ว่าเป็นเรื่องปรกติ หรือเป็นเรื่องที่อาจเกิดขึ้นได้ง่ายในเมื่อมีการตั้งครรภ์ ความผิดปรกติบางอย่างอาจหายไปได้เอง แต่ก็มีบางอย่างที่อาจต้องรักษาในระหว่างการตั้งครรภ์หรือภายหลังการคลอดแล้ว

ความผิดปกติในระหว่างการตั้งครรภ์อาจมีได้ดังนี้

ปวดหลัง จะเป็นอาการอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ในระหว่างการตั้งครรภ์นี้ แทบทุกคนโดยมากจะปวดในบริเวณบั้นเอวและกระเบนเหน็บ อาจปวดมากหรือปวดน้อยเป็นราย ๆ ไป อาการปวดหลังเป็นผลเนื่องจากการขยายตัวของข้อกระดูกเชิงกราน และเมื่อตั้งครรภ์แก่ขึ้นจะรู้สึกปวดขัดมากขึ้น อาการปวดหลังนี้จะลดน้อยลงไปได้บ้าง เมื่อรู้จักการออกกำลังกาย ซึ่งแพทย์ผู้รับการฝากครรภ์จะแนะนำให้ รองเท้าที่สวมควรเป็นรองเท้าส้นต่ำหรือราบๆ ที่นอนจะต้องไม่อ่อนนุ่มจนเป็นเวลานอนทำให้ตัวยุบลงไป แต่ควรเป็นที่นอนแข็ง ๆ พอควร ประคบและนวดบริเวณหลังเบา ๆ เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อหลังหย่อนตัว สำหรับในรายที่เป็นโรคของกระดูกสันหลัง หรือกระดูกเชิงกรานและข้อตะโพกอยู่ก่อนแล้ว ควรได้รับการรักษาเป็นพิเศษจากแพทย์ทางศัลยกรรมกระดูก

ปวดกระดูกหัวเหน่า – เป็นอีกอาการหนึ่งที่อาจพบ

ได้ในบางคน โดยเฉพาะในระยะหลัง ๆ ของการตั้งครรภ์ เป็นผลจากมดลูกขยายตัวโตขึ้น ศีรษะของเด็กเริ่มลงสู่อุ้งเชิงกราน และข้อต่อของกระดูกหัวเหน่าขยายตัวแยกออกจากกัน หลังคลอดแล้วอาการปวดเจ็บนี้ก็จะค่อย ๆ หายไป

เวียนศีรษะ หน้ามืดเป็นลม ดูเหมือนจะเกิดได้ง่ายและเกิดขึ้นได้บ่อยที่สุดในหญิงที่กำลังตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในระยะเริ่มตั้งครรภ์ใหม่ๆ ต้นเหตุเกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดและกระแสเลือดพร้อมกับมีแรงดันเลือดต่ำเกิดขึ้นในระหว่างนั่งหรือยืนนาน ๆ ทำให้เลือดมาคั่งอยู่ส่วนมากบริเวณขา และอวัยวะในช่องท้อง เลือดที่จะไปสู่สมองจึงน้อยไปกว่าปรกติ จึงเกิดอาการเป็นลมขึ้น ถ้านั่งหรือยืนนานๆ ในห้องที่มีอากาศร้อนสักหน่อยจะยิ่งเป็นลมง่ายยิ่งขึ้น ในขณะตั้งครรภ์ร่างกายต้องการอาหารเพิ่มมากขึ้น และน้ำตาลในกระแสเลือดจะถูกใช้ไปมากและทำให้น้ำตาลในเลือดลดน้อยไปอย่างรวดเร็ว ในระยะก่อนเวลาอาหารหรือในระหว่างท้องว่าง น้ำตาลในเลือดมีจำนวน

ลดน้อยลงกว่าปรกติ ในระหว่างนี้จึงมีบ่อยครั้งที่หญิงตั้งครรภ์รู้สึกวิงเวียนศีรษะหรือเป็นลมง่ายเสมอ พอได้อาหารแล้วจะค่อยรู้สึกสบายขึ้น ดังนั้นในระหว่างการตั้งครรภ์นี้หญิงที่ตั้งครรภ์จะต้องเปลี่ยนเวลาของการรับประทานอาหาร โดยแทนที่จะรับประทาน ๓ มื้อ อาจเปลี่ยนเป็นรับประทานบ่อยครั้งขึ้น แต่ครั้งละน้อย ๆ ต้องการมีเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ช้า ๆ ไม่นั่งหรือยืนอยู่นาน ๆ แต่เดินบ้าง และการเดินเล่นในตอนเช้าเย็นนั้น นับว่าเป็นการออกกำลังที่ดีอย่างหนึ่งของหญิงตั้งครรภ์

การถ่ายปัสสาวะบ่อย ๆ นับว่าเป็นเรื่องธรรมดาของหญิงมีครรภ์ จะเกิดขึ้นได้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ใหม่ๆ แต่จะเป็นได้มากในระยะเดือนหลัง ๆ เมื่อใกล้จะคลอดปัสสาวะจะบ่อยครั้งยิ่งขึ้น และบางครั้งถึงกับกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ กลางคืนอาจต้องตื่นขึ้นมาถ่ายหลายครั้ง การถ่ายปัสสาวะบ่อย ๆ นี้เกิดขึ้นเนื่องจากศีรษะของเด็กเริ่มต้นลงสู่อุ้งเชิงกราน และ จะเบียดกดกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ขยายตัวรับน้ำปัสสาวะได้ไม่มากเต็มที่ จึง

เนื่องจากในระหว่างการตั้งครรภ์นี้ การเคลื่อนไหวและการบีบรัดตัวของลำไส้จะน้อยลง รวมทั้งมดลูกที่โตขึ้นเต็มในช่องท้องนั้นกดเบียดหรือทับลำไส้ เป็นเหตุให้ลำไส้ทำงานไม่ได้เต็มที่ การมีท้องผูกในระหว่างตั้งครรภ์นี้จะเป็นเหตุให้ริดสีดวงทวารหนัก ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ง่ายจากการตั้งครรภ์ เพิ่มอาการรุนแรงมากขึ้นอีก ถ่ายบ่อยครั้งขึ้น การถ่ายปัสสาวะบ่อย ๆ นี้ จะหายไปก็ต่อเมื่อหลังคลอดแล้ว อย่างไรก็ตาม ถ้าหากการถ่ายปัสสาวะบ่อย ๆ นี้มีอาการถ่ายขัด ปวดถ่ายมากในเวลาถ่ายหรือหลังถ่าย หรือมีถ่ายปัสสาวะเป็นเลือดด้วยแล้ว ก็จะไม่ใช่เรื่องปรกติธรรมดา อาจมีการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะ หรือมีเหตุผิดปรกติอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะต้องบอกให้แพทย์ได้ทราบทันที

อาการจุกเสียดในท้อง มักจะเกิดขึ้นในระยะหลัง ๆ ของการตั้งครรภ์ เป็นอาการเช่นเดียวกันกับอาหารไม่ย่อย จะจุกเสียดบริเวณใต้ชายโครงและอกเบื้องซ้ายมีเรอบ่อย ๆ และบางครั้งปวดแน่น ๆ ต้นเหตุเกิดจากมดลูกที่โตขึ้นนั้นจะกดเบียดกระเพาะอาหาร และลำไส้

ขึ้นไปด้านบน อาการนี้จะทุเลาไปได้เมื่อใช้ยาย่อยอาหารหรือยาลดกรดในกระเพาะอาหารบ้างเล็กน้อย

ท้องผูก – มักจะเกิดได้บ่อย ๆ ในหญิงตั้งครรภ์ด้วย หญิงมีครรภ์จึงจำเป็นจะต้องระวังท้องผูก โดยฝึกการถ่ายเป็นเวลาจนเป็นนิสัยทุกวัน รับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น ดื่มน้ำให้มาก และออกกำลังกายทุกวัน การใช้ยาระบายอ่อน ๆ บางครั้งก็จำเป็นต้องใช้ แต่ก็ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ที่จะใช้ชนิดและขนาดของยาระบายให้ถูกต้อง

ริดสีดวงทวารหนัก – จะเกิดขึ้นกับหญิงมีครรภ์ทุกราย ไม่มากก็น้อยเสมอ เนื่องจากการมีท้องผูกและต้องเบ่งมาก ๆ นาน ๆ เวลาถ่าย ในระหว่างตั้งครรภ์เลือดจะคั่งมากในอวัยวะอุ้งเชิงกราน รวมทั้งลำไส้ใหญ่ตอนปลาย ๆ นี้ด้วย ทำให้เลือดดำในบริเวณทวารหนักพลอยคั่งอยู่ด้วย เยื่อมดลูกโตขึ้น และเมื่อศีรษะเด็กลงสู่อุ้งเชิงกรานในเดือนหลัง ๆ ใกล้จะคลอดนั้น จะกดลงบนลำไส้ใหญ่และหลอดเลือดต่าง ๆ ในบริเวณอุ้งเชิงกราน เลือดดำจึงยิ่งคั่งมากในบริเวณทวารหนัก หลอด

เลือดดำที่ทวารหนักจึงพองตัวขยายโตขึ้น และเกิดริด-สีดวงทวารหนัก ในระยะนี้จึงอาจมีเลือดออกจากหัวริดสีดวงทวารหนัก หรือถ้าเกิดการอักเสบของริดสีดวงทวารหนักแล้วจะปวดเจ็บอย่างรุนแรงมาก การระวังท้องผูกตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จะช่วยให้อาการต่าง ๆ ทุเลาไปจนคลอด และถ้าเกิดมีริดสีดวงทวารหนักขึ้น การใช้ยาเหน็บและการระวังรักษาตัวที่จะไม่ให้เป็นมากต่อไปจนเกิดเลือดออก หรือการอักเสบเป็นเรื่องที่จะต้องปฏิบัติและเอาใจใส่ให้ดีที่สุด

เจ็บเต้านม – มักเกิดได้ในหญิงมีครรภ์บางรายเนื่องมาแต่การโตขึ้นและเต้านมคัด โดยต่อมน้ำนมมีการขยายตัวและเพิ่มตัวมากขึ้นเป็นการเตรียมตัวที่จะขับน้ำนมออกมาเลี้ยงทารกหลังคลอด การใช้น้ำแข็งประ-คบ และการใช้ยกทรงให้พอเหมาะ จะช่วยให้อาการปวดเจ็บทุเลาลงไปได้

ปวดศีรษะ – เป็นอาการที่ทำให้รำคาญ และหงุดหงิดที่สุดในหญิงมีครรภ์บางคน ซึ่งอาจเกิดขึ้นในเดือนแรก ๆ และเดือนท้าย ๆ ของการตั้งครรภ์ ปวด

ศีรษะเกิดขึ้นได้เนื่องจากการคั่งของเลือดในบริเวณศีรษะ หรือส่วนมากมักจะเนื่องจากความเคร่งเครียดของอารมณ์และจิตใจ ซึ่งถ้าหากแก้ไขเรื่องทางจิตใจได้แล้วก็มักทุเลาไปได้ แต่ถ้าหากอาการปวดศีรษะมีรุนแรงมาก และมีอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะในระยะหลัง ๆ ของการตั้งครรภ์ และใกล้คลอด อาจต้องคิดว่าเป็นอาการเริ่มแรกของครรภ์เป็นพิษ ซึ่งต้องรีบตรวจให้ทราบแน่ ๆ เพื่อการแก้ไขเสียแต่ต้นทันที โดยทั่วไปยาแก้ปวดศีรษะ หรือยาระงับต่างๆ เมื่อจะใช้ก็ควรได้รับ หรือได้คำแนะนำให้ใช้จากแพทย์เสียก่อน

บวมบริเวณขาและข้อเท้า -- จะเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ ในการตั้งครรภ์ เนื่องจากการมีการคั่งของเกลือและน้ำในร่างกาย เวลานั่งห้อยเท้าหรือยืนนาน ๆ อาการบวมที่ขานี้จะเกิดได้ง่ายและมีมากขึ้น ในระยะใกล้คลอดอาการบวมของขาจะยิ่งมีมากขึ้น เมื่อศีรษะเด็กลงสู่อุ้งเชิงกราน และกดลงบนหลอดเลือดดำที่ผ่านขึ้นมาจากขาทำให้เลือดคั่งที่ขามาก ๆ ในรายที่เกิดบวมขึ้นเช่นนี้จะต้องจำกัดอาหารเค็ม ๆ ให้ลดน้อยลง เวลานั่งให้ยกเท้าพาดที่รองเท้าหรือเก้าอี้ และเวลานอนให้ใช้ผ้า

หนุนตอนปลายเท้าและขาให้สูงขึ้นเล็กน้อย เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น.

หลอดเลือดดำขอดบริเวณขา – จะเกิดขึ้นได้ในระยะการตั้งครรภ์นี้ และจะยิ่งเห็นมากขึ้นเมื่อครรภ์แก่มากขึ้น เนื่องจากการไหลเวียนของเลือดที่ขาไม่ดีพอและมีเลือดคั่งอยู่ในหลอดเลือดดำมาก โดยเหตุผลเช่นเดียวกับการบวมที่ขา ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ถี่ๆ และหลายครรภ์จึงเกิดหลอดเลือดดำขอดที่ขานี้ได้มาก และหลอดเลือดที่ขอดนั้นค่อนข้างจะพองโตคดเคี้ยวมากด้วย ด้วยเหตุนี้ในเวลาตั้งครรภ์จึงมีบางรายที่หลอดเลือดดำขอดนี้เกิดการอักเสบบวม และปวดเจ็บที่ขาอย่างมากจนไม่อาจไปไหนๆ ได้ หรือบางครั้งเกิดอักเสบหลังการคลอดแล้วก็มี

ตะคริว – จะเกิดขึ้นได้ในระหว่างการตั้งครรภ์ โดยจะเกิดมีการบีบรัดตัวอย่างแรงของกล้ามเนื้อน่อง ต้นขา หรือตะโพก เกิดขึ้นในเวลานอนหลับๆ ความเจ็บปวดทำให้ต้องลุกขึ้นมาบีบนวดกันในกลางดึกได้บ่อยๆ การเกิดตะคริวนี้เชื่อกันว่าเพราะการไหลเวียนของเลือดที่

ขาไม่ดี และเพราะร่างกายขาดแคลเซี่ยมไปทำให้แคล-เซี่ยมในเลือดลดน้อยลง กล้ามเนื้อจึงเกิดการบีบรัดตัวอย่างแรง การแก้ไขโดยการออกกำลังด้วยการเดิน นอนยกเท้าให้สูงเล็กน้อย ห่มผ้าให้ความอบอุ่นในบริเวณเท้าและขา ลดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ลง เพิ่มพวกผักผลไม้ และอาหารพวกมีแคลเซี่ยมให้มากขึ้น บีบนวดเบาๆ บริเวณขา เพื่อให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น.

ปวดแน่นในท้อง – มักจะเกิดได้ในการตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นผลจากต้นเหตุได้หลายอย่าง เช่น การโตขึ้นของมดลูกและเด็ก การตึงของเอ็นที่ยึดตัวมดลูก การมีท้องอืดท้องเฟ้อจากการมีอาหารไม่ย่อย และการเคลื่อนไหวของลำไส้ไม่ดีพอ การบีบรัดตัวของมดลูกเป็นพักๆ หรือการมีท้องผูก เป็นต้น เหตุต่างๆ เหล่านี้ทำให้รู้สึกแน่นปวดในท้อง แต่ก็ถือว่าเป็นเรื่องปรกติธรรมดาที่จะหายไปเมื่อหลังคลอดแล้ว

ตามที่กล่าวมานี้เป็นอาการเล็กๆ น้อยๆ ที่จะเกิดได้เสมอในการตั้งครรภ์ตามปรกติ ซึ่งไม่ถือว่าเป็นอาการร้ายแรงอย่างใด แต่หญิงที่ตั้งครรภ์หรือผู้อยู่ใกล้ชิดก็

ควรที่จะคำนึงเสมอว่า อาการต่าง ๆ เหล่านั้นอาจเป็นอาการของโรคอื่น ๆ ได้หลายโรค ซึ่งบางทีอาจเป็นอาการของโรคที่เป็นอันตรายร้ายแรงต่อการตั้งครรภ์หรือต่อชีวิตก็ได้ จึงไม่ควรคิดเอาเองว่าเป็นอาการเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่จะเกิดได้เสมอกับคนตั้งครรภ์ ถ้าเกิดอาการอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่กล่าวมาแล้วก็ควรจะแจ้งให้แพทย์ผู้ที่ตนฝากครรภ์ไว้นั้นให้ทราบเสมอ เพื่อที่แพทย์จะได้ตรวจให้แน่นอนว่าไม่ใช่เป็นอาการที่เกิดจากโรคอื่น หรือเหตุอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับผลของการตั้งครรภ์ตามปรกติ และยังได้รับคำแนะนำให้ปฏิบัติตนให้ถูกต้องต่อไป ที่จะทำให้อาการต่าง ๆ ได้ทุเลาลดน้อยไปได้อีกด้วย.

เรื่อง "หัวใจดี-มีสุข"

โดย

นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี

วันนี้ตรงกับ "วันอนามัยโลก" พอดี และคำขวัญสำหรับ "วันอนามัยโลก" ปีนี้มีอยู่ว่า "หัวใจดี-มีสุข" จึงใคร่จะได้นำเอาเรื่องของหัวใจมาพูดเพื่อความเหมาะสมกับความสำคัญของวันนี้พอควร

อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเรานี้ ความจริงไม่ใหญ่ไม่โตเท่าใดนัก แต่แต่ละอวัยวะนั้นมีความมหัศจรรย์อย่างยิ่ง หัวใจซึ่งเป็นอวัยวะหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมากมายต่อชีวิตคนเรา ก็มีขนาดไม่ใหญ่โตเกินไปกว่ากำปั้นมือของเราเองมากนัก แต่ก็ยังมีความสามารถทำงานตามหน้าที่อย่างหนักด้วยสมรรถภาพอันเข้มแข็งที่สุด

ถ้าจะคิดกันตามอัตราส่วนของน้ำหนักกันแล้ว หัวใจของเราก็จะมีน้ำหนักเพียง ๑ ใน ๑๐๐ ของน้ำ-

---

บรรยายทางวิทยุ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย
ออกอากาศ วันศุกร์ที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๕

หนักตัวเราเองเท่านั้น หัวใจต้องทำงานนับแต่เริ่มต้นชีวิตได้อุบัติขึ้นมาเรื่อยไปจนตลอดชีวิตและต้องทำงานโดยไม่มีเวลาพักหรือหยุดทำงานเลยตลอดทั้งวันทั้งคืนทุกเวลาไป โดยการทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ด้วยการสูบฉีดเลือดผ่านไปทางหลอดเลือดซึ่งมีอยู่ทั่วร่างกาย รวมเป็นระยะทางความยาวของหลอดเลือดทั้งหมดถึง ๖ หมื่นไมล์

ในแต่ละนาทีจะทำการบีบรัดตัวหรือสูบฉีดเลือดนี้ออกไปราว ๗๐ ครั้งเป็นอย่างน้อย หรือวันหนึ่งก็ราว ๆ ๑ แสนครั้ง หรือปีหนึ่งถึง ๓๗ ล้านครั้ง จำนวนเลือดที่หัวใจสูบฉีดออกไปนั้น ในวันหนึ่งเป็นจำนวนประมาณ ๓ พันแกลลอน ถ้าหากจะมีอายุได้ราว ๗๐ ปีหัวใจจะสูบฉีดเลือดได้ทั้งหมดถึง ๗๗ ล้านแกลลอน กำลังงานที่หัวใจทำงานนี้เพียง ๑ ชั่วโมงจะเท่ากับกำลังงานที่สามารถยกคนที่มีน้ำหนัก ๑๕๐ ปอนด์ขึ้นไป สูงจากพื้นดินได้ถึง ๑ พันฟุต

ตามที่กล่าวมานี้ก็คงพอเห็นได้ว่า หัวใจของเรามีความสามารถเพียงใดและต้องทำงานหนักสักแค่ไหน

ด้วยการทำหน้าที่ของหัวใจ เลือดจะถูกส่งไปสู่ทุกส่วนทุกอวัยวะเพื่อนำอาหารและอ๊อกซิเจนไปสู่ และรับเอาของเสียที่เกิดขึ้นจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปขับทิ้งนอกร่างกาย ถ้าเมื่อใดหัวใจทำงานได้น้อยลง คือไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้ตามปรกติ ความผิดปรกติของอวัยวะทุกส่วนก็จะเกิดขึ้น ทำให้เกิดอาการผิดปรกติไปได้ทั่วทุกส่วนด้วย

โรคของหัวใจ ส่วนมากจะเกิดขึ้นที่ตัวลิ้นหัวใจ หรือที่กล้ามเนื้อของหัวใจเอง ซึ่งมีหน้าที่บีบตัวสูบฉีดเลือดให้เข้าไปสู่หลอดเลือด มีบางครั้งที่ความผิดปรกติซึ่งเกิดมีขึ้นนี้มีอยู่น้อยมาก หัวใจจะยังคงทำหน้าที่โดยมีประสิทธิภาพ มิได้ลดน้อยลงไปกว่าปรกติ อาการของโรคหัวใจก็จะไม่ปรากฏให้ทราบได้ แต่ถ้าเมื่อใดความผิดปรกติมีมากจนหัวใจไม่สามารถที่จะสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายให้ได้พอเพียงกับความต้องการของอวัยวะต่าง ๆ แล้ว เมื่อนั้นอาการจึงจะปรากฏชัดเจนขึ้นมาให้ทราบได้ พูดได้อีกอย่างหนึ่งว่า โรคหัวใจ

นั้นถ้าหากเป็นอยู่เพียงเล็กน้อยแล้ว จะไม่ปรากฏอาการให้ทราบได้

โรคหัวใจ อาจเกิดขึ้นได้จากต้นเหตุหลายอย่าง อาจเกิดขึ้นเนื่องจากความผิดปรกติของหัวใจมาแต่กำเนิด โรคหัวใจที่เป็นมาแต่กำเนิดนั้นก็มีหลายโรคด้วยกัน แล้วแต่ว่าความผิดปรกติมีที่ตำแหน่งใดของหัวใจ บางโรคก็อาจปรากฏอาการตั้งแต่แรกคลอดออกมา บางโรคปรากฏอาการเมื่อโตขึ้นสักเล็กน้อย บางโรคอาจปรากฏอาการเมื่อโตเป็นหนุ่มสาว และบางโรคอาจปรากฏอาการก็ต่อเมื่อมีโรคอื่นมาแทรกหรือต่อเมื่ออายุมากแล้ว หรือบางทีถ้าความผิดปรกติมีน้อยมาก อาจไม่มีความผิดปรกติของอาการอย่างใดเกิดเลยตลอดชั่วชีวิต

โรคหัวใจส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นกันมากในคนวัยหนุ่มสาวนั้น ก็คือโรคหัวใจรูมาติค อันเป็นผลเนื่องมาจากโรคไข้รูมาติค โรคนี้มักจะมีการอักเสบของข้อต่าง ๆ ร่วมอยู่ด้วย ข้อที่อักเสบจะปวดบวมมาก และมีการเปลี่ยนย้ายการอักเสบจากข้อหนึ่งเรื่อย ๆ ไป หัวใจ

มักมีส่วนชำรุดเสียหายไปด้วยเสมอไม่มากก็น้อย ข้ออักเสบอาจทุเลาหรือหายไป อาการต่าง ๆ ของโรคอาจหายไปได้ แต่ความชำรุดเสียหายของหัวใจที่เกิดขึ้นแล้วนั้นจะไม่กลับคืนดีขึ้นมาได้เสมอไป โรคหัวใจรูมาติคมักเกิดความชำรุดเสียหายขึ้นที่ลิ้นหัวใจ ซึ่งถ้าเป็นมาก ๆ ในที่สุดลิ้นหัวใจจะตีบลงหรือลิ้นหัวใจเกิดรั่วได้อย่างมากในภายหลัง

ในพวกผู้ใหญ่ โรคซิฟิลิส และโรคต่อมธัยรอยด์เป็นพิษ นับว่าเป็นต้นเหตุที่จะพบได้มากในการเกิดโรคหัวใจ ซึ่งถ้าหากไม่รักษาแล้วจะทำให้หัวใจชำรุดเสียหายมากยิ่งขึ้นตามลำดับ แรงดันเลือดสูงก็เป็นโรคหนึ่งที่จะทำให้เกิดโรคหัวใจได้ในระยะหลัง ๆ และจะพบได้มากในผู้ใหญ่ ความชำรุดเสียหายของหัวใจเกิดขึ้นเนื่องจากหัวใจจะต้องออกแรงทำงานอย่างมากในการที่จะสูบฉีดเลือดให้ผ่านเข้าสู่หลอดเลือดแดงที่มีแรงดันเลือดสูงนั้นอยู่ตลอดเวลา การที่หัวใจต้องทำงานหนักอย่างมากตลอดเวลาเช่นนี้ นาน ๆ ปีเข้าแล้ว กล้าม

เนื้อหัวใจจะโตขึ้น ในที่สุดหัวใจจะโตและหมดกำลังไปได้

เมื่อถึงวัยสูงอายุ ต้นเหตุของโรคหัวใจที่จะพบมากที่สุดก็คือ หลอดเลือดที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจเกิดการแข็งตัวของผนังหลอดเลือด การแข็งตัวของหลอดเลือดทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมีจำนวนลดน้อยลง จึงทำให้หัวใจอ่อนกำลังและขาดความสามารถที่จะทำงานได้เต็มที่ ถ้าเมื่อใดหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจนี้เล็กลงอย่างมากหรือเกิดการตันแล้ว กล้ามเนื้อจะขาดเลือดไปเลี้ยง ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจส่วนนั้นตาย เกิดอาการที่เรียกกันว่า "เจ็บหัวใจ" ขึ้นมาได้ทันที และถ้ารุนแรงมากก็อาจถึงแก่กรรมได้ทันทีด้วย

ผู้ที่เป็นโรคหัวใจส่วนมากแล้ว จะไม่ทราบว่าตนเป็นโรคหัวใจมาก่อนตั้งแต่เริ่มต้นเลย เพราะโรคหัวใจที่เริ่มต้นเป็นใหม่ ๆ หรือในระยะที่มีความผิดปรกติของหัวใจไม่มากนักนั้น จะไม่ปรากฏอาการให้ทราบได้ตราบใดที่ผู้นั้นมีชีวิตอยู่อย่างธรรมดา ๆ แล้ว หัวใจจะยังคงทนทำหน้าที่ได้ตามสภาพปรกติผู้นั้นจะไม่มีอาการ

ผิดปรกติแตกต่างไปจากคนที่มีหัวใจดีทั้งหลายแต่อย่างใด ต่อเมื่อใดหัวใจจะต้องรับภาระในการทำงานหนักเกินกว่าที่ควร แตกต่างไปจากชีวิตความเป็นอยู่ธรรมดาแล้ว นานวันเข้าหัวใจที่มีความผิดปรกติอยู่แล้ว เมื่อต้องทำงานหนักมาก ๆ ตลอดเวลามานาน ๆ นั้น จะหมดกำลังและหมดความสามารถในการที่จะสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกายได้เพียงพอกับความต้องการ เมื่อนั้นอาการจึงจะปรากฏชัดขึ้น

อาการผิดปรกติที่ปรากฏขึ้นจะเริ่มด้วยความรู้สึกเหนื่อยง่าย งานหนักเพียงเล็กน้อยซึ่งเคยทำมาได้นั้นพอทำไปได้ไม่เท่าใดจะเหนื่อยทันที หรือระยะทางที่เคยเดินได้ตามปรกติมาก่อนโดยไม่เคยเหนื่อยจะรู้สึกเหนื่อยอย่างมาก อาการจะเพิ่มมากขึ้นตามลำดับต่อไปอีกโดยรู้สึกอ่อนเพลีย มีบวมตามมือและเท้า มึนซึมรู้สึกหัวใจเต้นแรง เมื่อหัวใจหมดกำลังในการที่จะทำหน้าที่มากยิ่งขึ้น จะมีอาการหอบเหนื่อย ต้องนั่งในท่าพิง ไม่อาจนอนราบ ๆ ได้ แน่นหน้าอก หน้าเขียว

ไอ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน และบวมไปทั่วทั้งตัว

ตามที่กล่าวมานี้ พอจะพูดได้ว่า ส่วนมากโรคหัวใจจะเกิดอาการให้ทราบว่าเป็นโรคหัวใจได้ก็ต่อเมื่อมีความผิดปรกติของหัวใจมากแล้ว หรือเมื่อหัวใจนั้นหมดกำลังในการที่จะทำหน้าที่ได้ตามปรกติแล้ว แน่นอนเหลือเกินว่า เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว แม้ว่าจะรักษาให้ทุเลาได้ ก็ไม่อาจทำให้หัวใจกลับคืนดีได้คงเดิม และการรักษาก็ยุ่งยากลำบากมาก

อันที่จริง ก็มีผู้ซึ่งเป็นโรคหัวใจอยู่จำนวนมิใช่น้อยที่มีชีวิตยืนนานไปถึงที่สุดโดยไม่ปรากฏอาการอย่างใดขึ้น ในเมื่อรู้ตัวว่าเป็นโรคหัวใจ แล้วรู้จักที่จะปฏิบัติตนได้ถูกต้อง โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และใช้ชีวิตอยู่อย่างปรกติสุข ที่จะไม่ก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมของร่างกายและจิตใจ อันจะทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมากจนต้องหมดกำลังไปในที่สุด

ในปัจจุบันนี้ การรักษาโรคหัวใจก้าวหน้าไปอย่างมากและนับว่าได้ผลดียิ่งกว่าแต่ก่อน ๆ ทั้งในด้าน

การรักษาทางยา และการศัลยกรรม แต่ถ้าหากคนเรา จะไม่เป็นโรคหัวใจก็คงจะดีกว่าอย่างแน่นอน

ถ้าเช่นนั้น มีหนทางอย่างไรที่เราจะป้องกันรักษาตัวเพื่อไม่ให้เกิดโรคหัวใจ

สำหรับโรคหัวใจที่เป็นมาแต่กำเนิดนั้น เรารู้ต้นเหตุน้อยเต็มที ความเจริญของหัวใจเด็กที่อยู่ในครรภ์เกิดความผิดปรกติไป ทำให้เกิดการผิดรูปของหัวใจเป็นเรื่องที่ยังคงค้นคว้าศึกษากันตลอดมา การป้องกันความผิดปรกติที่จะเกิดในระหว่างการตั้งครรภ์นั้นจึงเป็นการยากที่จะกล่าวถึง

โรคหัวใจที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากโรคต่อมธัยรอยด์เป็นพิษก็ดี หรือโรคซิฟิลิสก็ดี เป็นโรคที่อาจป้องกันได้ โดยที่ถ้าหากได้ตรวจทราบโรคของธัยรอยด์หรือซิฟิลิสและรักษาเสียแต่แรกได้แล้ว ก็เป็นการป้องกันการเกิดโรคหัวใจจากต้นเหตุนี้ได้ แต่ถ้าหากปล่อยโรคเป็นไปเนิ่นนานโดยไม่รีบทำการรักษาเสียให้หาย เมื่อหัวใจต้องเสียหายไปแล้ว การรักษาจะไม่ได้ผลเป็นที่พอใจได้เต็มที่นัก

โรคหัวใจรูมาติค ดูเหมือนจะเป็นโรคซึ่งเมื่อคิดถึงการป้องกันแล้ว ค่อนข้างจะสลับซับซ้อนอยู่มาก ไข้รูมาติคซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจรูมาติค ส่วนมากเป็นโรคที่เกิดกับพวกคนที่ค่อนข้างจะขัดสน พวกที่อยู่ในแหล่งเสื่อมโทรมหรือผู้ที่ไม่สนใจต่อการรักษาสุขภาพอนามัยของตนให้ดีพอ พวกที่ขาดอาหาร และพวกที่อยู่ในที่อยู่อาศัยซึ่งไม่ถูกสุขลักษณะ การป้องกันโรคนั้นนอกจากจะขึ้นอยู่กับการรู้จักบำรุงรักษาตนเองแล้ว ยังต้องอาศัยการช่วยเหลือจากทางบ้านเมืองด้วย การแก้ไขแหล่งเสื่อมโทรม การทำให้ประชาชนได้อยู่ดีกินดี การสุขาภิบาลของบ้านเมืองที่ดี ตลอดจนการให้สุขศึกษาแก่ประชาชน เป็นเรื่องของการป้องกันโรคไข้รูมาติคนี้ด้วย นอกจากนั้นผู้ที่เกิดไข้รูมาติคแล้วได้รับการรักษาอย่างเต็มที่ก็จะช่วยป้องกันหรืออย่างน้อยก็ลดความรุนแรงของโรคหัวใจรูมาติคที่จะเกิดขึ้นต่อไปนั้นได้อย่างมาก

แรงดันเลือดสูง เป็นโรคที่ทำให้เกิดโรคหัวใจแทรกตามมาในระยะหลัง ๆ ได้อย่างมาก แต่ถ้าหาก

ได้ตรวจทราบกันเสียแต่แรก ๆ แล้ว ผู้มีแรงดันเลือดสูงก็อาจปฏิบัติตนให้หลีกเลี่ยงจากการชำรุดเสียหายของหัวใจได้ แม้ว่าโรคแรงดันเลือดสูงนี้เราจะไม่ทราบต้นเหตุกันแน่นอนก็ตาม ทางการแพทย์ก็ยังพอจะช่วยให้ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงมีชีวิตยืนนานและเป็นปรกติไปจนถึงที่สุดเยี่ยงคนปรกติทั่วไปได้ และไม่มีโรคแทรกทางหัวใจได้ด้วย

ความสำคัญขึ้นอยู่กับผู้ที่รู้ตัวว่าตนมีแรงดันเลือดสูงจะต้องรู้จักถนอมตนเอง นั่นคือรู้จักที่จะงดเว้นการออกกำลังมาก ๆ หรือทำงานหนัก รู้จักพักผ่อนให้มาก รู้จักข่มอารมณ์ร้ายต่าง ๆ ระวังการท้องผูก งดเว้นของมึนเมาสิ่งเสพติด ระวังเรื่องอาหารให้ถูกต้อง อย่าให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากหรืออ้วนเกินไป และอาจใช้ยาลดแรงดันเลือดบ้างตามที่แพทย์จะสั่งให้

เรื่องการเกิดหลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจแข็งและตีบตันนั้น จะเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันนี้ก็เชื่อกันว่า ยังมีเรื่องของอาหารเป็นต้นเหตุหนึ่งที่ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวขึ้น อาหารจำพวกไขมัน ซึ่งมีโฆเลส-

เตอรอลอยู่นั้น ถือว่าเป็นต้นเหตุช่วยให้หลอดเลือดแข็งตัวได้รวดเร็วมาก ดังนั้นเพื่อป้องกันโรคหัวใจที่เกิดจากหลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจนี้ก็ควรลดอาหารพวกไขมันสัตว์ พวกกะทิ ตับสัตว์ สมอง ไข่แดง และที่มีโฆเลสเตอรอลนี้เสีย นอกจากนั้นก็จะต้องออกกำลังระวังน้ำหนักตัวเพิ่มมาก ๆ และรักษาสุขภาพอนามัยให้ถูกต้องด้วย

เพื่อความมีชีวิตอันยืนนาน ที่เกิดขึ้นจากการมีหัวใจปรกติดีและปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ตลอดชั่วชีวิต สมกับคำขวัญที่ว่า "หัวใจดี–มีสุข" จะขอให้หลักในการปฏิบัติตนไว้เป็น ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. อย่าออกแรงทำงานหนักและคร่ำเคร่งอยู่นานเกินไป อันจะเป็นเหตุให้หัวใจพลอยต้องทำงานหนักมากอยู่นาน ๆ ด้วย

๒. รับประทานอาหารให้ถูกส่วนทั้งปริมาณและคุณค่าของอาหาร ไม่มากเกินไป หรือน้อยเกินไปกว่าที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

๓. ถ้าหากอ้วนมากหรือน้ำหนักมากเกินปรกติ ควรหาทางลดน้ำหนักลงเสียบ้าง โดยขอคำแนะนำจากแพทย์ที่จะให้วิธีปฏิบัติอย่างถูกต้อง

๔. หลังอาหารควรงดเว้นการออกกำลังหรือการทำงานหนักทันที ควรพักผ่อนอย่างน้อย ๓๐ นาทีเสียก่อน

๕. หลีกเลี่ยงอารมณ์เลวร้ายต่าง ๆ เสีย ความวิตกกังวลใจเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้หัวใจพลอยต้องทำงานหนักอย่างมาก

๖. โรคใด ๆ ที่มีอยู่อันจะเป็นแหล่งแอบแฝงอยู่ของพวกโรคติดเชื้อ เช่น ฟันผุ ทอนซิลอักเสบ ไซนัสอักเสบ หรือโรคใดก็ตาม ควรจะได้รักษาให้หายเสียโดยเร็ว

๗. ระวังท้องผูก

๘. นอนหลับพักผ่อนให้ได้เต็มที่ วันหนึ่งๆควรหลับได้ ๘ ชั่วโมง ร่างกายต้องการเวลาให้ได้สมดุลย์ระหว่างการทำงาน การเล่น และการพักผ่อนหย่อนใจ ดังนั้นจึงควรรู้จักแบ่งเวลาให้ได้ถูกต้องอยู่เสมอ

๙. งดเว้นของมึนเมา สิ่งเสพติดทั้งหลาย และ ๑๐. รับการตรวจสุขภาพประจำปี หรือเป็นระยะๆ เพื่อดูความปรกติสมบูรณ์ของร่างกาย และเพื่อค้นหาโรคที่เกิดมีขึ้นมาโดยไม่ได้แสดงอาการปรากฏ ด้วยการตรวจสุขภาพนี้อาจทำให้ได้ความผิดปรกติในขั้นแรกของหัวใจ และรักษาเสียแต่ต้นมือ

โดยการปฏิบัติ ๑๐ ประการนี้แล้ว ชีวิตของเราก็คงจะได้มีสภาพตามคำขวัญว่า "หัวใจดี - มีสุข" ไปชั่วชีวิตได้.

เรื่อง "อาหารสำหรับผู้สูงอายุ"

โดย

นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เรื่องของอาหารเป็นเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นจะต้องคำนึงถึงอย่างมาก แต่ก่อนที่จะพูดถึงอาหารของผู้สูงอายุ ก็ควรจะได้เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินอาหารเมื่อเวลาเป็นผู้สูงอายุแล้วบ้าง

ฟันของคนสูงอายุจะค่อย ๆ ผุและหักไป ทำให้การเคี้ยวอาหารแข็ง ๆ เหนียว ๆ ไม่ได้ดี เคี้ยวอาหารไม่ละเอียดพอ นอกจากจะทำให้ย่อยยากแล้ว ยังจะทำให้ขาดรสอาหารไปอย่างมาก ยิ่งเมื่อฟันหักไปหมดแล้วปัญหาเรื่องอาหารนี้จะยิ่งมีมากขึ้น ประกอบกับต่อมน้ำลายจะทำหน้าที่ลดน้อยลง น้ำลายถูกขับออกมาน้อยกว่าปกติ ผู้สูงอายุจึงมักจะรู้สึกปากแห้งอยู่เสมอ และการขาดน้ำลายที่จะมาคลุกเคล้าอาหารในระหว่างรับประทาน

บรรยายทางวิทยุ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

ออกอากาศ วันศุกร์ที่ ๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

อาหารนั้น ทำให้รสชาติของอาหารลดน้อยลงไป ลิ้นเองซึ่งแห้งและต่อมรับรสอาหารเสื่อมไป ความอยากอาหารลดน้อยลงไป ขาดความอร่อยในรสอาหารก็ทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง

การรับประทานอาหารได้น้อยลงกว่าเมื่อเวลาเป็นหนุ่มสาวนั้น เป็นเรื่องปรกติธรรมดาของผู้สูงอายุ แต่มีไม่น้อยเลยที่ผู้สูงอายุไม่เพียงแต่จะรับประทานน้อยลงยังเกิดความรู้สึกเบื่ออาหารอีกด้วย ทั้งนี้เกิดจากเหตุหลายประการ เช่น การรู้รสและกลิ่นน้อยลงไป การขาดการออกกำลัง การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ รวมทั้งการเกิดโรคเรื้อรังหรือความผิดปรกติต่าง ๆ ของร่างกายที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุด้วย

กระเพาะอาหารของผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวบีบรัดตัวน้อยลง และระยะเวลาที่อาหารขังตัวอยู่ในกระเพาะอาหารจะนานกว่าธรรมดามาก ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกอิ่มอยู่นานและไม่หิวบ่อย ซึ่งจะเห็นได้ว่าบางครั้งตลอดทั้งวันผู้สูงอายุจะไม่นึกหิวอาหารเลย กรดในกระเพาะอาหารและน้ำย่อยในทางเดินอาหารลดน้อยลง ทำ

ให้การย่อยไม่ดี ผู้สูงอายุจะรู้สึกท้องอืดท้องเฟ้ออยู่เสมอ ประกอบกับการขาดการออกกำลัง ความอยากอาหารจึงลดน้อยลง และมักจะมีท้องผูกได้ง่าย

เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า อาหารมีความสำคัญต่อชีวิต เราได้อาหารเข้าไปสู่ร่างกายเพื่อการเจริญเติบโต เพื่อก่อให้เกิดพลังงาน เพื่อการซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอและเพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างปรกติสุข เมื่อถึงวัยสูงอายุ ความต้องการอาหารของร่างกายจะลดน้อยลงไปเนื่องมาแต่ไม่ต้องการที่จะนำไปใช้เพื่อการเจริญเติบโตต่อไปอีกแล้ว อาหารของผู้สูงอายุนั้นจึงเพียงเพื่อใช้สำหรับเป็นพลังงาน และเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไปเสียเป็นส่วนใหญ่ ในเมื่อพลังงานที่จะใช้นั้นก็น้อยลงไปตามความเสื่อมโทรมของสังขาร ความต้องการอาหารก็ยิ่งลดน้อยลงไปกว่าเมื่อครั้งเป็นเด็กหรือเป็นหนุ่มสาวด้วย

ดังนั้นการได้รับอาหารของผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงว่า ถ้าหากได้น้อยกว่าที่ร่างกายต้องการแล้ว ภาวะการเกิดการขาดอาหารก็จะมีขึ้นมาได้ แต่ตรงกันข้าม ถ้าได้

รับมากเกินไปก็จะทำให้อ้วนมาก ผู้สูงอายุมักจะอยู่ในสภาพของการอ้วนมากนี้เสียเป็นส่วนมาก และการอ้วนเกินไปนั้น กลับเป็นอันตรายต่อชีวิตยิ่งกว่าคนปรกติหรือคนที่ผอมๆ โรคข้ออักเสบ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคไต โรคนิ่วในถุงน้ำดี เหล่านี้ล้วนแต่เป็นโรคที่เกิดได้มากในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อ้วนมาก ๆ แทบทั้งสิ้น จะเกิดในผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักตัวปรกติหรือผอม ๆ นั้นเป็นจำนวนน้อยกว่ามาก

เช่นเดียวกับบุคคลในทุกวัย ผู้สูงอายุย่อมต้องการอาหารซึ่งประกอบด้วยอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรด ซึ่งได้แก่พวกข้าวแป้งน้ำตาล พวกโปรตีนซึ่งเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พวกไขมัน พวกไวตามิน และพวกเกลือแร่ กับพวกน้ำซึ่งอาจรวมไว้ในเรื่องอาหารนี้ด้วย

สำหรับอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่งได้แก่อาหารจำพวกข้าว แป้ง และน้ำตาลนั้น เป็นอาหารที่จะให้พลังงานแก่ร่างกาย คนไทยเรามักจะได้อาหารนี้เป็นส่วนใหญ่ แต่เมื่ออายุมากขึ้นและอยู่ในวัยสูงอายุแล้ว ควรลดอาหารพวกนี้ลงบ้าง พวกอาหารประเภทนี้เมื่อ

ถูกย่อยแล้ว จะกลายเป็นน้ำตาลกลูโค้ส ซึ่งการจะใช้ให้เกิดประโยชน์ขึ้นมาได้นั้น ต้องอาศัยอินซูลิน ซึ่งขับออกมาจากตับอ่อน แต่เนื่องจากผู้สูงอายุมีความเสื่อมโทรมของตับอ่อนไปบ้าง การผลิตอินซูลินออกมานั้นจะลดลง ทำให้ใช้น้ำตาลในเลือดไม่เต็มที่ นอกจากนั้นถ้าหากเหลือใช้มาก ๆ พวกน้ำตาลเหล่านี้อาจถูกเก็บไว้ในร่างกายในสภาพของไขมัน ทำให้อ้วนได้เหมือนกัน

อาหารประเภทโปรตีน ยังคงเป็นอาหารประเภทที่ร่างกายผู้สูงอายุต้องการอยู่เช่นเดิม ทั้ง ๆ ที่เมื่อสูงอายุแล้ว จำนวนโปรตีนในกล้ามเนื้อลดน้อยลงไป จากการลดจำนวนเซลล์ของกล้ามเนื้อตามอวัยวะต่าง ๆ ร่างกายก็ยังต้องการโปรตีนไปเพื่อการซ่อมแซม และป้องกันความเสื่อมโทรมลงไปของพวกเซลล์กล้ามเนื้อ วันหนึ่ง ๆ ร่างกายก็ยังคงต้องการจำนวนโปรตีนโดยอัตราส่วน ๑ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม เป็นอย่างน้อย

อาหารจำพวกไขมัน เป็นพวกที่จะต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษสำหรับผู้สูงอายุ อันที่จริงในวัยสูงอายุนั้น ร่างกาย

ต้องการอาหารประเภทไขมันลดน้อยลงมาก การได้รับอาหารพวกไขมันมากเกินไป แทนที่จะเกิดผลดีกลับเป็นผลร้ายอย่างมากแก่ผู้สูงอายุ พวกไขมันทำให้อ้วนมาก แต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือ พวกไขมันโดยเฉพาะไขมันสัตว์นั้น ทำให้ร่างกายได้รับพวกไขมันที่เรียกกันว่า โฆเลสเตอรอล เพิ่มมากขึ้นในกระแสเลือด

จำนวนโฆเลสเตอรอลที่เพิ่มสูงขึ้นในกระแสเลือดนี้ มีความสัมพันธ์อยู่กับการเกิดการแข็งตัวของผนังเลือด ตามปรกติโดยธรรมชาติของผู้สูงอายุ หลอดเลือดต่าง ๆ ของร่างกายจะมีการแข็งตัวของผนังหลอดเลือดอยู่แล้ว ถ้าหากมีจำนวนโฆเลสเตอรอลมากขึ้นในกระแสเลือดแล้ว จะยิ่งทำให้ ผนังของหลอดเลือดแข็งได้ง่ายยิ่งขึ้น

ผนังของหลอดเลือดเมื่อแข็งขึ้นจะทำให้ความยืดหยุ่นเสียไป และยังทำให้เปราะแตกง่ายด้วย และการแข็งของหลอดเลือดนี้จะทำให้ช่องภายในหลอดเลือดค่อย ๆ ตีบแคบลงจนถึงขนาดเกิดการอุดตันได้ หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเกิดตีบตันทำให้หัวใจวายก็ดี หลอด

เลือดในสมองตีบตันหรือเปราะและแตกง่ายก็ดี หลอดเลือดที่ไตแข็งตัวทำให้ไตเสื่อมสมรรถภาพไปก็ดี หรือหลอดเลือดตามอวัยวะต่าง ๆ เกิดการอุดตันนั้น อาจเป็นผลเนื่องมาจากการมีหลอดเลือดแข็ง ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่กับการมีโฆเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นด้วย

ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรลดอาหารจำพวกไขมันนี้ให้มาก โดยเฉพาะไขมันสัตว์ และถ้าหากต้องการใช้ไขมันก็ควรเป็นพวกไขมันจากพืช แต่ก็ไม่ควรจะได้รับมากจนเกินไปด้วยเหมือนกัน

สำหรับอาหารพวกไวตามิน ผู้สูงอายุก็ยังคงต้องการเช่นเดียวกับคนในวัยอื่น ๆ ถ้าหากได้รับอาหารอย่างถูกส่วนตามจำนวนและคุณค่าทางอาหารแล้ว การที่จะขาดไวตามินนั้นมีได้น้อยมาก เพราะไวตามินมีอยู่พร้อมบริบูรณ์ในอาหารอยู่แล้ว การจะขาดพวกไวตามินก็ต่อเมื่อขาดอาหารประเภทอื่น ๆ ด้วย และการขาดอาหารนั้นก็อาจเป็นผลเนื่องจากการเบื่ออาหาร การย่อยอาหารไม่ดี หรือการดูดซึมอาหารของทางเดินอาหารไม่ดีพอ

ในรายเช่นนั้นอาจจำเป็นต้องเพิ่มการรับประทานไวตา-มินเป็นพิเศษด้วย

ได้กล่าวแล้วว่า ผู้สูงอายุต้องการไวตามินเช่นเดียวกับบุคคลในวัยอื่น ๆ ดังนั้น ไวตามินที่ผู้สูงอายุต้องการก็ได้แก่พวกไวตามิน เอ.บี.รวม ซี.ดี.และ เค เป็นสำคัญ

สำหรับพวกเกลือแร่นั้น ผู้สูงอายุยังคงต้องการเช่นเดียวกันกับคนในวัยอื่นด้วยเหมือนกัน

พวกธาตุแคลเซี่ยมซึ่งเป็นตัวแร่ธาตุที่สร้างความเจริญแข็งแร่งให้แก่โครงกระดูกและฟันนั้น แม้ว่าในคนสูงอายุจะไม่ต้องการสร้างเสริมความเจริญเติบโตของโครงกระดูกอีกต่อไปแล้วก็จริง การขาดแร่ธาตุแคล-เซี่ยมนี้จะทำให้แคลเซี่ยมในกระดูกลดน้อยลง กระดูกจะบางและเกิดเจ็บปวดตามกระดูกได้อย่างมาก ถ้ายิ่งขาดพวกไวตามินดีอีกด้วยแล้ว โรคกระดูกอ่อนในคนสูงอายุจะเกิดขึ้นได้ง่ายเหมือนกัน

ธาตุเหล็กยังคงเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ อยู่มากในผู้สูงอายุ เพื่อการสร้างเม็ดเลือดแดง การเบื่ออาหาร การได้รับอาหารน้อยหรือขาดอาหาร และการดูดซึม

อาหารเข้าสู่ร่างกายไม่ดีพอ ทำให้ร่างกายพลอยได้รับธาตุเหล็กลดน้อยลงไป ผู้สูงอายุจึงมักเกิดโรคเลือดจางได้ง่ายเสมอ ธาตุเหล็กมีอยู่มากในพวกตับ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง หอย และพวกเนื้อสัตว์ แต่โดยที่อาหารเหล่านี้ไม่เหมาะแก่ผู้สูงอายุดังกล่าวมาแล้ว ก็ไม่ต้องวิตกอย่างไรนักเพราะธาตุเหล็กนั้นยังมีอยู่มากในพวกพืช เช่นพวกผักที่มีสีเขียว มะเขือเทศ และใบตำลึงนั้นเป็นพวกผักที่มีธาตุเหล็กอยู่จำนวนมาก

อย่างไรก็ตาม พวกเกลือแร่นั้นก็มีอยู่ในอาหารต่างๆ อย่างสมบูรณ์พอแก่ความต้องการของร่างกายผู้สูงอายุอยู่แล้ว

มีข้อที่ควรระวังอย่างหนึ่งก็คือพวกเกลือ อาหารของผู้สูงอายุไม่ควรจะมีเกลือมากเกินไป นั่นคือ ผู้สูงอายุไม่ควรจะรับประทานอาหารที่เค็มมากนัก ควรเป็นอาหารจืด ๆ การรับประทานเค็มจัด ๆ ทำให้ไตซึ่งทำงานได้น้อยลงในผู้สูงอายุต้องทำงานมากขึ้น เพื่อการขับเกลือออกทิ้งทางปัสสาวะ และในเมื่อขับยอกไปไม่ได้ดีพอ เกลือจะถูกเก็บไว้ตามเนื้อต่าง ๆ และทำให้เกิดอาการบวมขึ้นได้ง่ายตามเท้า มือ และอวัยวะต่าง ๆ แม้

แต่ที่กล้ามเนื้อหัวใจ ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดบวมง่ายดังกล่าว เกลือจำนวนมากเกินไปนี้ยังช่วยส่งเสริมให้จำนวนโฆเลสเตอรอลในเลือด สูงยิ่งขึ้นอีกด้วย

สำหรับเรื่องน้ำดื่ม ผู้สูงอายุส่วนมากมักจะดื่มน้ำน้อยเกินไป ทำให้ปากแห้งและเยื่อบุอวัยวะต่างๆ รวมทั้งผิวกายแห้งด้วย ยิ่งไปกว่านั้นการดื่มน้ำน้อยเกินไปนี้ ทำให้ไตต้องทำหน้าที่หนักมากในการที่จะขับเกลือหรือของเสียออกทางปัสสาวะ เพราะบรรดาของเสียเหล่านี้ จะถูกขับออกมาได้ก็โดยการละลายมาในน้ำ การได้น้ำน้อยทำให้ไตขับของเสีย ในสภาพที่เข้มข้นมากๆ นั้นออกมาได้ยาก ถ้าหากได้น้ำพอ การขับของเสียออกมาในสภาพปัสสาวะใสแล้วจะทำได้ง่ายยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้สูงอายุควรดื่มน้ำให้มากพอ อย่างน้อยวันหนึ่ง ๖ ๗ แก้ว

แต่อย่างไรก็ตาม การดื่มน้ำมากจนเกินไปก็อาจเกิดผลเสียแก่ร่างกายผู้สูงอายุได้เหมือนกัน น้ำจำนวนมากที่เข้าสู่กระแสเลือดจะทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น และถ้าหากไตไม่ดีนักก็จะเกิดอาการบวมได้เหมือนกัน

การดื่มน้ำของผู้สูงอายุจึงควรให้มากพอและไม่มากจนเกินไป

พูดถึงเรื่องอาหารของผู้สูงอายุแล้ว ควรจะได้พูดถึงอาหารบางอย่างไปพร้อมด้วย นอกจากของเค็ม ๆ ซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุแล้ว พวกผู้สูงอายุมักชอบอาหารพวกหมักๆดองๆ กันมาก นอกจากจะมีเกลืออยู่ด้วยไม่น้อยแล้ว อาหารหมักดองต่างๆ นั้นล้วนแต่ย่อยยากกว่าอาหารสด ๆ ยิ่งในผู้สูงอายุยิ่งย่อยได้ยากยิ่งขึ้น ไม่แต่เท่านั้น อาหารหมักดองบางอย่างนั้นยังทำให้คุณค่าทางอาหารลดน้อยไปมากหรือบางอย่างหมดคุณค่าไป ประโยชน์ที่ควรจะได้รับก็จะไม่ได้เต็มที่ตามควร

พวกอาหารช่วยชูรส อาจจำเป็นบ้างสำหรับผู้สูงอายุแต่ก็ควรลดน้อยลงไป พวกพริก พริกไทย และพวกเครื่องเทศต่าง ๆ ช่วยทำให้อาหารมีรสและกลิ่นดีขึ้น ช่วยให้อยากอาหารและเจริญอาหาร แต่อาหารพวกนี้มีคุณค่าทางอาหารน้อย และบางอย่างทำให้เกิดการอักเสบของทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุนั้นการย่อยอาหารไม่ดีอยู่แล้ว อาหารพวกนี้จะไปทำให้เกิดระคายเคืองต่อ

ทางเดินอาหาร และทำให้การดูดซึมอาหารของลำไส้ไม่ได้ดียิ่งขึ้น อาหารประเภทนี้ควรลดน้อยลงหรือหลีกเลี่ยงเสียได้ก็จะเป็นการดี

เรื่องอาหารของผู้สูงอายุตามที่กล่าวมานี้ พอจะสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุควรจะคำนึงถึงเรื่องอาหารโดยถือหลักว่าควรได้อาหารให้พอเหมาะแก่วัย ไม่รับประทานน้อยจนเป็นเหตุให้เกิดอาการของโรคขาดอาหาร และไม่รับประทานมากจนเป็นเหตุให้อ้วนซึ่งเป็นอันตรายต่อความสุขของชีวิต อาหารควรมีอาหารทุกประเภท พวกข้าวแป้ง น้ำตาล ควรลดน้อยลง ไขมันลดลงให้มากโดยเฉพาะไขมันสัตว์ ควรได้พวกน้ำมันพืชแทน อาหารโปรตีนจำพวกเนื้อสัตว์ลดน้อยลงแต่ควรได้โปรตีนจากพืชแทนมากขึ้น ผักและผลไม้ให้ได้จำนวนมาก ลดอาหารเค็มและพวกอาหารชูรส อาหารต้องมีเกลือแร่และไวตามินครบถ้วน น้ำดื่มควรดื่มให้มากพอ แต่ไม่มากจนเกินไป จนเป็นการเพิ่มภาระของหัวใจหรือทำให้เกิดบวมขึ้นได้ง่าย

เรื่องอาหารของผู้สูงอายุ หรือไม่ว่าในวัยใด ยามปรกติสมบูรณ์หรือป่วยเจ็บ เป็นเรื่องที่ควรศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ปรุงอาหารนั้น ควรจะเข้าใจให้ดียิ่งขึ้น เพราะการปรุงอาหารไม่เพียงแต่จะมีความรู้หรือฝีมือในการปรุงรสอาหาร และทำให้ผู้รับประทานเจริญอาหารอย่างเดียวยังต้องทราบว่าในวัยใด หรือภาวะใด ควรจะได้อาหารอย่างไรให้ถูกต้องอีกด้วย

เรื่อง

"โรคอ้วนกับโรคของกระดูกและข้อ"

โดย

นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี

เป็นที่ทราบกันดีมานานแล้วว่า คนที่อ้วนมาก ๆ หรือน้ำหนักมากกว่าปรกติเท่าที่ควรนั้น เป็นอันตราย หรือมีผลเสียต่อร่างกาย และเป็นภัยต่อสุขภาพอย่างยิ่ง คนอ้วนมักจะเกิดโรคได้ง่ายหลายอย่าง โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ แรงดันเลือดสูง เหล่านี้จะเกิดขึ้นในคนอ้วนเสียส่วนมาก ในเวลาปรกติหัวใจและปอดของคนอ้วนก็ต้องทำงานหนักมากอยู่แล้ว เวลาต้องออกแรงทำงานเพียงเล็กน้อยก็มักเหนื่อยง่าย ถ้าเวลาเกิดเจ็บป่วยขึ้นแล้ว อาการของโรคมักจะทรุดได้เร็วกว่าคนที่น้ำหนักปรกติ ยิ่งเวลาที่จะต้องทำการผ่าตัดรักษาด้วยแล้ว คนอ้วนมักทนต่อการผ่าตัดและยาสลบไม่ดีนัก

บรรยายทางวิทยุ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย
ออกอากาศ วันศุกร์ที่ ๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

หลังการผ่าตัดแล้วยังอาจมีโรคหรืออาการแทรกซ้อนได้บ่อย ๆ

โรคที่มักจะเกิดเป็นขึ้นได้ง่ายอีกโรคหนึ่งก็คือ โรคของกระดูกและข้อ

ร่างกายของเราที่ประกอบกันขึ้นเป็นรูปร่างได้นี้จะประกอบขึ้นด้วย โครงกระดูก กล้ามเนื้อ เอ็นและเยื่อต่าง ๆ รากฐานสำคัญของโครงร่างก็คือโครงกระดูก ซึ่งประกอบด้วยกระดูกต่าง ๆ รวมทั้งหมดถึง ๒๐๖ ชิ้น มีขนาดและรูปร่างแตกต่างกันแล้วแต่ตำแหน่ง

กระดูกต่าง ๆ เหล่านี้ต่อเชื่อมกันอยู่ ทำให้เกิดเป็นข้อ บางตำแหน่งข้อที่เกิดจากการที่มีกระดูกมาติดชิดกันอยู่นั้น เป็นข้อที่ไม่มีการเคลื่อนไหว เรียกกันง่าย ๆ ว่าข้อตาย เช่นข้อที่บริเวณกระดูกกระโหลกศีรษะ ซึ่งมีกระดูกหลายชิ้นด้วยกันมาประสานติดกันแน่น ส่วนข้อในหลายตำแหน่งด้วยกันที่จะมีการเคลื่อนไหวได้ เรียกว่า ข้อเป็น เช่น ข้อนิ้ว ข้อมือ ข้อไหล่ ข้อศอก ข้อเท้า ข้อสะโพก ข้อเข่า เป็นต้น

พวกข้อที่มีการเคลื่อนไหวได้นี้ ตอนปลายของ

กระดูกที่ประกอบขึ้นเป็นข้อ จะมีกระดูกอ่อนเป็นแผ่นที่ทำหน้าที่เสมือนเบาะรองรับการเสียดสีของปลายกระดูกในระหว่างมีการเคลื่อนไหว และภายในข้อนี้ยังมีน้ำใส ๆ เหนียวเล็กน้อยอยู่ด้วย เสมือนเป็นน้ำมันหล่อลื่นให้ข้อมีการเคลื่อนไหวได้สะดวก น้ำพวกนี้จะถูกขับออกมาจากเยื่อหุ้มข้อ ซึ่งเป็นเยื่อเหนียวบาง ๆ ที่หุ้มอยู่รอบ ๆ ข้อ

การเคลื่อนไหวของข้อกระดูกนี้เกิดขึ้นในเมื่อกล้ามเนื้อและเอ็นที่อยู่รอบ ๆ ข้อนั้นทำหน้าที่ด้วยการดึงหรือการหย่อนตัวทำให้กระดูกที่ประกอบเป็นข้อนั้นเคลื่อนไหว อิริยาบถต่าง ๆ ของคนเราจึงเกิดจากการเคลื่อนไหวของข้อนี่เอง ร่างกายของเราจะทรงรูปอยู่ได้และรับน้ำหนักส่วนต่าง ๆ ไว้ก็เพราะโครงกระดูกนี้ด้วย

เช่นเดียวกันกับตัวตึก น้ำหนักของตึกนั้นถูกรองรับอยู่ด้วยโครงเหล็กรวมทั้งคานของตัวตึก ตึกจะคงรูปอยู่ได้ด้วยโครงตึก ซึ่งวิศวกรได้คำนวณการรับน้ำหนักไว้อย่างถูกต้องแล้ว ถ้าหากน้ำหนักของตัวตึกมาก

จนเกินที่โครงตึกจะรับไว้ได้ ตึกนั้นย่อมจะมีการชำรุด และในที่สุดพังลงมาได้

ฉันใดก็ดี โครงกระดูกของคนเราจะรับน้ำหนักตัวได้ดีก็ในเมื่อน้ำหนักตัวอยู่ในขนาดปรกติตามที่ธรรมชาติได้สร้างสรรมาให้อย่างพอเหมาะ ถ้าหากน้ำหนักของร่างกายมากเกินไปหรืออ้วนเกินไป จำนวนน้ำหนักของไขมันที่เพิ่มมากขึ้นกว่าคนปรกตินั้นยิ่งมากขึ้นเท่าใด ก็ทำให้โครงกระดูกต้องรับน้ำหนักเกินธรรมดาไปมากเท่านั้น โครงกระดูกนี้ย่อมจะต้องเกิดความผิดปรกติขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง

คนที่อ้วนมาก ๆ นั้น เราก็คงพอจะนึกคาดได้ว่าข้อที่รับน้ำหนักมากที่สุดนั้นย่อมจะเกิดความผิดปรกติได้มากและง่ายที่สุด พวกข้อที่ต้องรับน้ำหนักตัวมากที่สุดเห็นจะได้แก่ข้อที่เท้า ข้อเท้าและข้อเข่าที่จะต้องรับน้ำหนักตัวอย่างมากตลอดเวลาที่ยืนและเดิน พวกคนอ้วน ๆ จึงมักจะพบความผิดปรกติเกิดขึ้นที่เท้าและเข่ากันเป็นส่วนมาก

พวกคนอ้วน ๆ ซึ่งเคยเจ็บเท้าและเข่ามาแล้ว จะ

เป็นพวกที่บอกให้ทราบได้ดีในเมื่อได้รับการรักษาให้หายจากปวดเท้า ปวดเข่าด้วยวิธีเพียงทำให้น้ำหนักตัวลดลงนั้นว่า ไขมันที่มีอยู่จำนวนมาก ๆ นั่นเอง อย่างน้อยก็เป็นตัวการก่อให้เกิดปวดเท้าปวดเข่านี้

ฝ่าเท้าแบน ซึ่งจะสังเกตได้เวลายืนบนพื้นเรียบ ๆ ทั้งฝ่าเท้าจะแนบชิดกับพื้นโดยไม่มีช่องระหว่างกลางฝ่าเท้ากับพื้น ที่เรียกกันง่าย ๆ ว่า ไม่มีอุ้งเท้า นั้น มักจะพบได้เสมอในคนอ้วน ๆ พวกมีฝ่าเท้าแบนมักจะเกิดปวดเท้าได้ง่าย โดยเฉพาะในเมื่อต้องเดินมาก ๆ ดังนั้นพวกนี้มักจะเดินไกลไม่ได้ และจะรู้สึกเท้าเมื่อยล้าได้ง่ายมาก

พวกที่เจ็บบริเวณส้นเท้า ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากกระดูกส้นเท้างอกนั้น ก็มักจะพบในคนอ้วน ๆ มากกว่าคนผอม กระดูกส้นเท้าที่งอกออกมานี้มักจะงอกออกมาเป็นลักษณะคล้ายเดือยแหลม เวลายืนส่วนแหลมของกระดูกส้นเท้าที่ยื่นออกมานั้น จะกดลงบนเนื้อส้นเท้าจึงทำให้เกิดเจ็บปวดได้ ผู้ที่เป็นโรคกระดูกส้นเท้างอกนี้มักจะบอกว่า เวลานั่งหรือนอนจะไม่เจ็บปวดแต่

อย่างใด แต่พอลุกขึ้นยืนเหยียบพื้นจะเริ่มเจ็บส้นเท้ามาก เมื่อเดินไปสักพักอาจค่อย ๆ คลายความรู้สึกเจ็บปวดไปได้บ้าง

สำหรับข้อเท้านั้น พวกคนอ้วน ๆ มักจะมีข้อเท้าเคล็ดกันง่าย และพบได้บ่อยที่สุด เนื่องมาแต่น้ำหนักตัวมากเกินไป การทรงตัวไม่ค่อยดีนัก คนอ้วนจึงมักพลาดหรือลื่นล้ม ทำให้ข้อเท้าเคล็ดอยู่บ่อย ๆ เมื่อเกิดข้อเท้าเคล็ดแล้ว คนอ้วนๆมักจะมีอาการปวดบวมที่ข้อมากกว่าคนผอมๆ เพราะน้ำหนักตัวที่มากนั้นเวลาที่ข้อเท้าพลิกหรือแพลงไป ย่อมทำให้เยื่อหุ้มข้อ เอ็นรอบข้อ หรือพวกกล้ามเนื้อรอบๆข้อนั้นเกิดการฉีกขาดได้มากกว่าคนน้ำหนักปรกติหรือน้ำหนักน้อย และกว่าจะหายจากข้อเคล็ดก็นานกว่าคนผอมด้วย เพราะน้ำ-หนักตัวที่มากเกินไปนั้นทำให้ข้อเคล็ดหายช้า ไม่แต่เท่านั้นหลังจากเกิดข้อเท้าเคล็ดแล้ว คนอ้วน ๆ ก็มักจะมีข้อเท้าอักเสบเรื้อรังอยู่ต่อไปอีกนานมาก

กระดูกสันหลัง เป็นกระดูกที่เทียบได้กับเสาหลักซึ่ง น้ำหนัก ส่วนใหญ่ ของร่างกายมารวมอยู่ ที่กระดูกนี้

พวกคนอ้วนมักมีโอกาสที่จะทำให้เกิดการได้รับอุบัติ-เหตุหรือความผิดปรกติขึ้นที่กระดูกสันหลังได้ง่ายๆ คงจะสังเกตพวกคนอ้วน ๆ ที่ลงพุงว่า เวลาที่ยืนหรือเดินจะยื่นพุงไปด้านหน้า หลังจึงพลอยแอ่นไปด้านหน้าเพื่อการทรงตัว น้ำหนักตัวส่วนใหญ่จะกดลงบนกระดูกสัน-หลังบริเวณบั้นเอว คนอ้วนๆ จึงมักจะบ่นถึงเรื่องปวดเจ็บบั้นเอวเสมอ ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์แก่จะเดินในสภาพเดียวกับคนอ้วนมากๆ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหญิงตั้งครรภ์จะรู้สึกปวดหลังปวดเอวนี้ได้เช่นเดียวกัน

จะมีใครสังเกตบ้างหรือไม่ว่า คนอ้วน ๆ เวลานั่งเก้าอี้ หรือ ยิ่งคนชาวบ้านของเราทั่วไป ซึ่งมักนั่งในท่ายอง ๆ นั้น ขาทั้งสองข้างไม่อาจชิดเข้ามาใกล้กันได้เพราะไขมันจำนวนมากบริเวณขา ทำให้ขาอยู่ในสภาพต้องแยกหรือถ่างจากกัน ในสภาพของลักษณะการนั่งเช่นนี้ ทำให้เกิดการตึงของกล้ามเนื้อต้นขาและหลังจึงมักเป็นเหตุให้เกิดปวดเอวได้ด้วยเหมือนกัน

ข้อสะโพก ซึ่งเป็นข้อที่มีส่วนช่วยรับน้ำหนักตัวอย่างมากด้วยนั้น ก็พลอยต้องเกิดความผิดปรกติไป

เช่นเดียวกับเท้า ข้อเท้า หัวเข่า และหลังอีกด้วย โดยที่เป็นข้อใหญ่จึงมักปรากฏอาการน้อยมาก แต่ถ้าหากเมื่อใดเกิดมีอุบัติเหตุที่ข้อสะโพก หรือเกิดการอักเสบอย่างใดขึ้นแล้ว อาการปวดเจ็บข้อสะโพกนี้ จะมีรุนแรงกว่าธรรมดาอย่างมาก ทั้งนี้ก็เพราะน้ำหนักตัวที่มากกว่าปรกตินั้น กดลงไปบน ข้อสะโพก ที่เกิดโรคขึ้นนั่นเอง

กระดูกหักก็ดีหรือกระดูกข้อหลุดก็ดี เกิดขึ้นกับคนอ้วนได้ง่ายจากการได้รับอุบัติเหตุ กระดูกหักนั้นตามสถิติมีอยู่ไม่ใช่น้อยที่เกิดขึ้นกับคนที่เลยวัยกลางคนไปแล้ว ทั้งนี้ก็เพราะเมื่อสูงอายุขึ้นมาแล้ว การทรงตัวไม่ค่อยดีนัก ตาก็มัว และกระดูกนั้นก็เปราะง่าย จึงทำให้พลาดและล้มบ่อยๆ อันเป็นเหตุให้กระดูกหัก แต่ในขณะเดียวกันส่วนมากคนที่เลยวัยกลางคนแล้วมักจะอ้วนเสียด้วย ความอ้วนจึงเป็นเหตุที่ยิ่งทำให้กระดูกหักง่ายยิ่งขึ้น

ข้อไหล่หลุด ข้อสะโพกหลุด เกิดในคนอ้วนได้ง่ายก็มีเหตุผลเช่นเดียวกันกับการเกิดกระดูกหัก

นับแต่เข้าสู่วัยกลางคนจนถึงวัยสูงอายุ ข้ออักเสบเรื้อรังเป็นโรคที่จะพบได้มากที่สุดของโรคข้อต่างๆ แต่ในคนหนุ่มสาวก็อาจพบได้ไม่น้อยเหมือนกันในเมื่ออ้วนมาก ๆ คนอ้วนนั้นถ้าเข้าสู่วัยกลางคน จะเกิดข้ออัก-เสบได้เร็วและมากกว่าคนที่ผอม ๆ ไม่ต้องสงสัยเลยว่าน้ำหนักตัวมาก ๆ นั้นย่อมกดลงไปบนข้อ ทำให้ปลายของกระดูกที่ประกอบขึ้นเป็นข้อนั้น ต้องกระทบกระ-แทกเสียดสีกันได้มาก ๆ ความชำรุดเสียหายจึงเกิดขึ้นได้ง่าย

โรคเก๊าท์ ซึ่งเป็นโรคข้ออักเสบอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นเพราะการเกิดมีกรดยูริคในกระแสเลือดจำนวนมากและกรดพวกนี้ไปตกตะกอนอยู่ในข้อ อันเป็นผลเนื่องจากการได้อาหารพวกเนื้อสัตว์มากเกินไป ก็มักจะพบในคนที่อ้วนมาก ๆ เสียส่วนใหญ่ โรคเก๊าท์ซึ่งจัดอยู่ในพวกโรคของคนอยู่ดีกินดีนี้ จึงจำเป็นที่จะต้องรักษาในเรื่องระวังด้านอาหารและลดน้ำหนักตัวด้วย

สำหรับพวกข้ออักเสบจากเหตุอื่น ๆ เช่น พวกข้ออักเสบรูมาติค, ข้ออักเสบรูมาตอยด์, ข้ออักเสบจากเชื้อ

หนองต่าง ๆ หรือด้วยเหตุอื่น ๆ แม้ว่าจะไม่เกิดขึ้นเพราะความอ้วนเป็นเหตุโดยตรง แต่ถ้าเกิดในคนอ้วน ๆ แล้ว อาการปวดเจ็บข้อก็มักมีขึ้นได้มากกว่าคนที่น้ำหนักน้อย ๆ

เท่าที่ได้พูดไปนั้น พูดไปถึงเรื่องคนอ้วนที่ทำให้เกิดโรคของกระดูกและข้อแต่เฉพาะในพวกผู้ใหญ่ ความจริง โรคอ้วนนี้ก็เกิดในเด็กเป็นจำนวนไม่น้อยอยู่เหมือนกัน เรื่องที่ได้กล่าวมานั้นพอจะรวมมาถึงพวกเด็ก ๆ ได้ด้วย แม้ว่าข้ออักเสบ, โรคเก๊าท์, โรคปวดเท้า ปวดเอวปวดหลังนั้นจะไม่พบได้บ่อยนักในพวกเด็ก ๆ ก็ตาม ก็ยังมีบางแง่ที่โรคอ้วนทำให้เกิดความผิดปรกติของกระดูกและข้อในพวกเด็ก ๆ ได้เช่นเดียวกัน

ในระหว่างอยู่ในวัยเด็กกระดูกยังไม่หยุดการเจริญ กระดูกยังคงมีการโตขึ้นและยาวออกด้วย ที่ตอนปลายของกระดูกจะมีเซลล์ของกระดูกที่จะทำหน้าที่เพิ่มตัวและขยายตัวให้เกิดเป็นกระดูกต่อไปได้อีก การที่กระดูกจะเจริญได้นั้น จำเป็นจะต้องได้อาหารมาเลี้ยง ดังนั้นในตำแหน่งตอนปลายของกระดูกที่จะทำให้กระดูก

งอกเจริญต่อไปนั้นก็จะมีเลือดมาเลี้ยงจำนวนมาก

ถ้าหากเด็กนั้นอ้วนมาก น้ำหนักตัวก็จะกดลงที่ปลายกระดูกนี้ นั่นคือกดลงบนตำแหน่งที่จะทำให้กระดูกเจริญใหญ่และยาวออกไป ทำให้อาจเกิดความผิดปรกติของกระดูกขึ้นได้

เด็กอ้วนมาก ๆ อาจเกิดกระดูกขาโก่ง, เท้าแบน หรือปวดเจ็บตามข้อได้ง่ายกว่าพวกเด็กผอม ๆ หรือเด็กปรกติ

ตามที่ได้กล่าวมานี้ เป็นเพียงเรื่องที่จะชี้ให้เห็นว่า คนที่อ้วนหรือมีน้ำหนักมาก ๆ นั้น ทำให้เกิดความผิดปรกติหรือเกิดโรคของกระดูกและข้อต่าง ๆ ได้ง่าย แม้ว่าจะไม่เกิดขึ้นในวัยเด็กหรือวัยผู้ใหญ่ ก็จะเกิดขึ้นได้ง่ายและเร็วกว่าคนทั่ว ๆ ไปเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน หรือวัยสูงอายุ อีกประการหนึ่ง ก็เพื่อจะให้เข้าใจว่า คนอ้วนนั้นจะเรียกว่าคนที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงดีตามที่เข้าใจกันผิด ๆ อยู่เสมอนั้นไม่ได้ ตรงกันข้ามในปัจจุบันนี้ คนอ้วนมากๆเรากลับถือว่าเป็นโรคอย่างหนึ่ง ซึ่งเรียกกันง่าย ๆ ว่า...โรคอ้วน.

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด นนทชัย 308/1 ถนนพหลโยธิน
นครหลวงกรุงเทพธนบุรี โทร. 72296–70548–781286
นายเลอชัย เอกะโรหิต ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ส.ค. 15